



Universidade de Lisboa  
Faculdade de Motricidade Humana

# **Organização do Jogo e do Treino de uma equipa de Futebol**

*Relatório de Estágio Profissionalizante na Escola de  
Futebol Dragon Force Lisboa*

Relatório elaborado com vista à obtenção do Grau de Mestre em Treino  
Desportivo

Orientador: Professor Doutor Ricardo Filipe Lima Duarte

Júri:

Presidente

Professor Doutor Pedro José Madaleno Passos

Vogais

Professor Doutor Luís Pedro Camelo Vilar

Professor Doutor Ricardo Filipe Lima Duarte

**João Luís Mendes Ferreira**

Lisboa, 2014



*“O segredo não é correr atrás das borboletas... É cuidar do jardim para que elas venham até nós.”*

*Mario Quintana*

## Agradecimentos

*“Dizer obrigado parece tão fácil, e todavia, é tão difícil! Quantas vezes dizemos obrigado em família? Quantas vezes dizemos obrigado a quem nos ajuda, vive perto de nós e nos acompanha na vida? Muitas vezes damos tudo isso como suposto! Obrigado é uma das palavras-chave da convivência.”*

Jorge Mario Bergoglio (2013)

Ao Professor Doutor Ricardo Filipe Lima Duarte pela disponibilidade e oportunidade, pela sabedoria e por ter sido uma pessoa fundamental nos conselhos e ensinamentos que permitiram tornar este trabalho uma realidade.

A todos os treinadores da escola de Futebol Dragon Force Lisboa. Para haver “crescimento” têm de existir situações de conflitos de ideias que despoletem a necessidade de reflexão. Ao longo deste estágio deparamo-nos com momentos que suscitaram dúvidas e interrogações. Estes momentos resultaram em dificuldades que foram ultrapassadas através do diálogo, da partilha de experiências, reflexões pessoais e em grupo que resultaram sempre na recolha de informações importantes para cada um de nós.

Ao Nuno Ferreira, por toda a liberdade, confiança e ajuda no processo de treino e de competição. Apesar das dificuldades, foi um prazer trabalhar contigo.

Ao Davide, Telmo, Lino e Luís Gonçalo pela presença, apoio e amizade...

Aos meus pais, que sempre acreditaram em mim, sempre me permitiram seguir os meus caminhos, as minhas escolhas. Por todo o esforço e sacrifícios que fizeram. Por estarem sempre lá quando necessito. Um agradecimento muito especial.

Aos meus irmãos, Filipa e Luís pelo carinho e apoio...

**A todos, um muito OBRIGADO!**

# Índice

Agradecimentos .....	4
Índice.....	5
Índice de Figuras.....	7
Índice de Quadros .....	9
Índice de Gráficos .....	10
Resumo .....	11
Abstract .....	12
<b>1. Introdução .....</b>	<b>15</b>
1.1 Ações e tarefas .....	17
1.2 Objetivos .....	18
1.3 Finalidades.....	18
1.4 Processo de realização do Relatório de Estágio .....	19
<b>2. Enquadramento da prática profissional.....</b>	<b>23</b>
2.1 Contexto legal e institucional .....	23
2.2 Macro-Contexto – Organização do Jogo e do Treino de uma equipa de Futebol.....	24
2.2.1 O Jogo de Futebol como Sistema Complexo.....	24
2.2.2 Organização do Jogo de uma equipa de Futebol .....	26
2.2.3 Organização do processo de treino no Futebol .....	32
2.2.3.1 Pertinência do exercício de treino no Futebol .....	33
2.2.3.2 Conceção de exercícios de treino no Futebol – como conceber o exercício de forma a dele se poder retirar o máximo rendimento para os jogadores e para a equipa.....	36
2.2.3.3 A análise das redes de interação social – uma forma de avaliar e controlar o treino e a competição .....	45
<b>3. Realização da prática profissional .....</b>	<b>51</b>
3.1 Filosofia da Escola de Futebol Dragon Force .....	51
3.1.1 Dragon Force Lisboa .....	52
3.2 Conceção da prática profissional .....	53
3.3 Atividades .....	54

3.3.1 Organização e gestão do processo de treino e competição .....	54
3.3.1.1 Modelo de Jogo .....	54
3.3.1.1 Modelo de Treino .....	57
3.4 Dificuldades sentidas .....	83
3.5 Sistema de avaliação e controlo do trabalho desenvolvido .....	83
<b>4. Estudo de Investigação .....</b>	<b>89</b>
4.1 Estudo - A representatividade dos exercícios de treino e o seu transfere para a competição: o caso da “procura do jogo interior” na 2ª fase de construção .....	89
4.1.1 Introdução .....	89
4.1.2 Metodologia .....	91
4.1.2.1 Participantes .....	91
4.1.2.2 Procedimentos .....	92
4.1.3 Resultados .....	97
4.1.4 Discussão .....	104
4.1.5 Conclusões .....	106
<b>5. Evento - Relação com a Comunidade .....</b>	<b>109</b>
<b>6. Conclusões e perspetivas de futuro .....</b>	<b>119</b>
<b>7. Referências Bibliográficas .....</b>	<b>125</b>

## Índice de figuras

<b>Figura 1</b> - O Jogo de Futebol – Coordenação dentro da equipa e entre as equipas .....	27
<b>Figura 2</b> - Estrutura e Organização do jogo de uma equipa de Futebol (adaptado de Oliveira, 2004) .....	29
<b>Figura 3</b> - Organização dos diferentes momentos de uma equipa de Futebol (Adaptado de Oliveira 2004).....	37
<b>Figura 4</b> - Fatores a ter em conta na conceção de exercícios (Adaptado de Araújo et al (2006), Duarte (2012); e Travassos et al. (2012) .....	45
<b>Figura 5</b> - Análises das redes de interação social (Duch, Waitzman & Amaral, 2010) .....	47
<b>Figura 6</b> - Ficha de Avaliação Diagnóstico e Semestral .....	55
<b>Figura 7</b> - Ficha de Perfil do Aluno .....	56
<b>Figura 8</b> - Ficha de Avaliação Diagnóstico da Turma .....	56
<b>Figura 9</b> - Planeamento Semanal (microciclo).....	63
<b>Figura 10</b> - Conceção de Exercícios de treino.....	67
<b>Figura 11</b> - Plano de Treino de 3ª feira (microciclo 17).....	69
<b>Figura 12</b> - Estimulação do Futebol de Rua – Exemplo de Evento nas portas do Estádio do Dragão.....	70
<b>Figura 13</b> - Exemplo Torneio das Nações .....	73
<b>Figura 14</b> - R.E.D.E 2013/14 .....	74
<b>Figura 15</b> - R.E.D.E – Informação Pedagógica (página 16) .....	74
<b>Figura 17</b> - R.E.D.E – Informação de Psicologia (página 41) .....	75
<b>Figura 18</b> - R.E.D.E – Informação de Saúde (página 45) .....	75
<b>Figura 19</b> - Análise Quantitativa da Qualidade .....	77
<b>Figura 20</b> - Análise Qualitativa.....	78
<b>Figura 21</b> - Tempo de exercitação dos sub-momentos, sub-princípios .....	80

<b>Figura 22</b> - Linhas de Passe ao portador (DC) – sempre por dentro (interior e MC a vermelho) e por fora da estrutura adversária (defesa lateral a azul) .....	93
<b>Figura 23</b> - Bola dentro da estrutura adversária (no médio interior esquerdo) 93	
<b>Figura 24</b> - Passe para espaço interior (dentro da estrutura adversária) e exterior (fora da estrutura adversária) .....	97
<b>Figura 25</b> - Exercício 1 (8x8+(2) – 2º Sub-Momento (Equipa A).....	98
<b>Figura 26</b> - Exercício 1 (8x8+(2) – 2º Sub-Momento (Equipa B).....	99
<b>Figura 27</b> - Exercício 2 (GR+8x8+GR+(2) – 2º Sub-Momento (Equipa A).....	100
<b>Figura 28</b> - Exercício 2 (GR+8x8+GR+(2) – 2º Sub-Momento (Equipa B).....	101
<b>Figura 29</b> – Jogo SCP vs DF Lisboa – 2º Sub-Momento.....	102
<b>Figura 30</b> - Capa “Torneio Carlos Chainho”.....	110
<b>Figura 31</b> - Regulamento do Torneio .....	110
<b>Figura 32</b> - Equipas participantes e respetivos Balneários .....	111
<b>Figura 33</b> - Calendário Competitivo dos escalões 2003 e 2002 .....	111
<b>Figura 34</b> - Calendário Competitivo dos escalões 2001 e 2000 .....	112
<b>Figura 35</b> - Balanço do Torneio Carlos Chainho (presente nos anexos do relatório) .....	113
<b>Figura 36</b> - Equipa DF Lisboa 2001 – fotografia no final de um dos encontros (campo nº2).....	114
<b>Figura 37</b> - Equipa DF Lisboa 2002 – fotografia no final de um dos encontros (campo nº 3).....	114
<b>Figura 38</b> - Cerimónia final com o ex-jogador e representante do torneio Carlos Chainho.....	115



## Índice de Quadros

<b>Quadro 1</b> - Conteúdos Organização Ofensiva.....	60
<b>Quadro 2</b> - Conteúdos Organização Ofensiva (individual) .....	60
<b>Quadro 3</b> - Conteúdos Organização Defensiva .....	61
<b>Quadro 4</b> - Conteúdos Organização Defensiva (individual).....	61
<b>Quadro 5</b> - Conteúdos Transição Defesa-Ataque.....	61
<b>Quadro 6</b> - Conteúdos Transição Ataque-Defesa) .....	62
<b>Quadro 7</b> - Microciclo Padrão .....	65
<b>Quadro 8</b> - Grelha de avaliação do estágio .....	84
<b>Quadro 9</b> - Exercícios de treino avaliados - Microciclo 11 .....	95
<b>Quadro 10</b> – Legenda das posições dos jogadores .....	98
<b>Quadro 11</b> - Percentagem de passes dos defesas para os restantes colegas de equipa (Equipa A – Exercício 1) .....	99
<b>Quadro 12</b> - Percentagem de passes dos defesas para os restantes colegas de equipa (Equipa B – Exercício 1) .....	100
<b>Quadro 13</b> - Percentagem de passes dos defesas para os restantes colegas de equipa (Equipa A – Exercício 2) .....	100
<b>Quadro 14</b> - Percentagem de passes dos defesas para os restantes colegas de equipa (Equipa B – Exercício 2) .....	101
<b>Quadro 15</b> - Percentagem de passes dos defesas para os restantes colegas de equipa (Jogo DFL vs SCP).....	102
<b>Quadro 16</b> - Percentagem de passes dos defesas para jogadores que receberam em espaços interiores e exteriores.....	103

## Índice de Gráficos

**Gráfico 1** - Tempo de exercitação dos momentos de jogo no microciclo 17, 18, 19 e 20 (Janeiro) ..... 80

**Gráfico 2** - Tempo de exercitação dos sub-momentos ofensivos de Novembro a Abril (para cada mês foram considerados 4 microciclos de treino) ..... 80

**Gráfico 3** - Tempo de exercitação “escalas/partes” (microciclo de treino 21).. 82

**Gráfico 4** - Tempo de exercitação “escalas/partes” (microciclo 29, 30, 31 e 32)82

## Resumo

A estruturação do processo de treino assume-se como um fator determinante na preparação de uma equipa de Futebol. Particularmente no contexto do Futebol de Formação, a Metodologia de Treino adotada destaca-se como fator capital, já que o objetivo é desenvolver a capacidade do jovem se tornar competente no jogo.

O objetivo do trabalho desenvolvido consiste em compreender, refletir e fundamentar o processo de treino e competição da equipa sub-14 da Escola de Futebol *Dragon Force* Lisboa, onde foi desenvolvido o presente estágio. Para além do trabalho de terreno – colaboração ativa em todo o processo de treino e competição – foi realizado um estudo de investigação tendo como objetivo a avaliação da representatividade dos exercícios de treino e o seu transfere para a competição. Na área de relação com a comunidade, foi organizado um evento vocacionado para a formação de jogadores.

Do cruzamento da informação proveniente da revisão da literatura, da reflexão pessoal, da experiência prática adquirida e do estudo realizado, foi possível concluir que: devem-se criar tarefas de treino (exercícios) representativas, em que os constrangimentos representem as pistas informacionais presentes no ambiente competitivo, para que os jogadores possam manter as mesmas relações funcionais (acoplamentos) entre perceção e ação; a análise ao jogo de futebol deve atender ao seu carácter complexo e dinâmico, focando-se nas interações entre os diferentes intervenientes, e as suas mudanças ao longo do jogo; criar contextos facilitadores, mantendo o nível de variabilidade aparente no desempenho competitivo e promovendo a emergência dos princípios de jogo, parece ser fundamental para o transfere positivo entre o treino e a competição.

**Palavras-Chave:** Organização do jogo, processo de treino, exercício de treino, representatividade da tarefa, princípios de jogo.

## Abstract

The training process structuration and everything it involves is taken as a key feature in the preparation of a football team. Particularly in Youth Football, the adopted Training Methodology stands out as a major factor since its goal is to develop the youngster's capacity of becoming competent in the game.

The goal of this report is to understand, reflect and fundament the training and competition process in the team the intern was placed. Therefore, the intern took part in a professional internship in the U-14 team of Escola de Futebol Dragon Force Lisboa in which he actively collaborated in all the training and competition process on the field work. Besides, he conducted an investigation aiming at the representativeness assessment of the training exercises and its transfer to the competition. It was organized an event devoted to the formation of players, regarding "community relations",

As a result of all the reading process, personal reflection, practical experience acquired and study developed, it is possible to conclude: representative tasks shall be created implying the need to ensure that practice task constraints represent the competitive performance environment so that learners can maintain the same perceptual-motor relations with key individuals, events and objects; the football analysis shall focus on a dynamic logic of the game and on the interaction of the different participants of the game; as well as to create easing contexts, keeping the apparent variability level in the competitive performance and promoting the emerge of the game principles, which seems essential to the positive transfer from training to competition.

**Keywords:** Game organization, training process, practice task, representative task design, game principles

# 1. Introdução

---



# 1. Introdução

As ciências do desporto têm vindo, ao longo dos anos, a adquirir uma maturidade suficiente, gerando um corpo de conhecimentos específicos e úteis ao desenvolvimento e evolução das diferentes modalidades desportivas (Castelo, 2005). Williams & Hodges (2005) referem que têm sido levadas a cabo inúmeras pesquisas com o objetivo de se identificar os fatores mais importantes que levam a bons desempenhos no desporto. Lembram que a importância das ciências do desporto é apreciada por todos aqueles que estão envolvidos em equipas profissionais e que a grande maioria dos trabalhos nesta área é pertença dos fisiologistas do exercício sendo que disciplinas como a psicologia desportiva ou a aprendizagem motora são relegadas para segundo plano. No entanto, estudos mais recentes têm vindo a dar cada vez mais ênfase aos aspetos táticos do jogo. Os mesmos autores encontram explicações para a parte fisiológica ser a mais estudada: *“É muito mais fácil avaliar a efetividade de um programa de condição física do que monitorizar intervenções que visam alterar comportamentos. Mudanças nas capacidades aeróbia e anaeróbia ou nas características antropométricas como a massa ou composição corporal, podem ser facilmente determinadas usando testes laboratoriais padronizados. Por outro lado, constructos como a ansiedade, auto-confiança, antecipação e tomada de decisão são difíceis de medir diretamente e podem apenas ser inferidos através de mudanças comportamentais ao longo do tempo.”* Esta explicação serve-nos também a nós, pois a realização deste trabalho visa compreender melhor a forma como o treino conduz a uma determinada organização do jogo de uma equipa de futebol.

O jogo de futebol é algo imensamente complexo, muito por força da vasta rede de relações que se estabelecem com o seu decorrer. Este pode ser considerado como a oposição de duas equipas com objetivos idênticos – marcar golos, e evitar golos da equipa adversária. Nesta relação, ambas as equipas precisam de coordenar os seus jogadores (coordenação intra-equipa) através de uma estratégia coletiva que considere a oposição da outra equipa

(coordenação inter-equipa) num contexto em evolução (McGarry, Anderson, Wallace, Stephen, Hughes, Mike, Franks & Ian, 2002).

Assim, a orientação das ações dos jogadores torna-se algo de importância superior, como forma de tornar um pouco mais harmoniosa a rede que se estabelece entre os elementos da mesma equipa. A dinâmica relacional coletiva do jogo, caracteriza-se por uma existência simultânea de ações de cooperação e oposição e pela necessidade constante de coordenar as ações dos jogadores, tendo como pano de fundo um contexto de elevada complexidade, sendo que a sua realização depende igualmente das características dinâmicas do próprio jogo (Júlio & Araújo, 2005). Neste contexto, as ações que um jogador desenvolve ao longo de um jogo, exigem comportamentos congruentes com uma determinada lógica de organização. Em função de cada situação de jogo, é importante que o jogador seja capaz de responder de forma adequada, atuando em conformidade com o projeto de jogo coletivo da sua equipa. Desta forma, é através da operacionalização do processo de treino que o treinador faz emergir um conjunto de regularidades no comportamento da equipa.

A metodologia do treino do futebol conduziu primeiramente à aprendizagem, desenvolvimento e aperfeiçoamento de gestos “tecnicamente corretos”, partindo do princípio que, estes seriam suportados por programas motores considerados, os mais adequados. Posteriormente, em virtude de uma eficiente automatização desses gestos, é que o jogador deveria procurar resolver os problemas táticos do jogo (Castelo, 2009). De acordo com o mesmo autor, este é um paradigma em substituição, pois, já demonstrou as suas limitações, uma vez que não atende à contínua variabilidade dos contextos de jogo, bem como, às particularidades inerentes de cada jogador. O treino do Futebol evoluiu, desta forma, de uma perspetiva mecanicista anteriormente mencionada, para outra perspetiva que se edifica a partir de um interesse crescente pelos aspetos estratégico-táticos e pela dimensão cognitiva do rendimento, privilegiando as perspetivas comunicacional-informacional e sistémica (Garganta, 1997). A ação de jogo é então uma propriedade emergente das diferentes interações dinâmicas da perceção, do sistema motor, do contexto situacional, dos objetivos estratégicos e táticos, pressupondo uma



finalidade e um vínculo funcional, entre as intenções dos jogadores e dos constrangimentos a que estes estão sujeitos (Castelo, 2009). Assim, tem sido defendido que as tarefas/exercícios de treino devem ser concebidas para assegurar a generalização da melhoria do desempenho desportivo (Araújo, Davids & Passos, 2007; Dicks, Davids, & Araujo, 2008; Pinder, Davids, Renshaw, & Araújo, 2011).

Nos últimos anos, a investigação em torno da aprendizagem de comportamentos desportivos assistiu ao aparecimento de novos conceitos e metodologias (Araújo, 2009). Neste sentido, a “pedagogia não-linear” sugere que a aprendizagem seja perspetivada como o resultado das interações que os aprendizes estabelecem com o envolvimento em diferentes escalas temporais e que os conduzem a uma estabilização de determinados comportamentos (Chow et al, 2011). Tem sido também sugerido na literatura que as modificações no comportamento poderão dever-se a mudanças no modo como os indivíduos usam a informação disponível no ambiente (Araújo, 2009). Estas evidências realçam a importância da aprendizagem decorrer em contextos de desempenho representativos (Chow et al, 2011), mantendo os constrangimentos informacionais específicos dos contextos para onde se pretende generalizar a aprendizagem (neste caso, o jogo de futebol).

## 1.1 Ações e tarefas

Este estágio compreendeu diferentes ações e tarefas, especificando:´

- Inclusão de um estagiário, João Luís Mendes Ferreira, na escola de futebol Dragon Force Lisboa, durante um período que decorreu entre Setembro de 2012 e Junho de 2013;
- Função principal: apoio/acompanhamento ativo ao treinador principal da equipa de iniciados C (sub 14) em todo o processo de treino e competição;
- Funções/tarefas adjacentes: planeamento das sessões de treino; apoio ao treinador principal em determinados exercícios; orientação de exercícios de treino; elaboração de relatórios de jogo; criação de fichas de controlo e avaliação da carga de treino;

- Elaboração de um relatório de estágio com a finalidade de caracterizar todo o processo, a entregar na Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

## 1.2 Objetivos

Considerando este conjunto de necessidades, o objetivo geral, a que nos propomos dar resposta, consiste em compreender e fundamentar, todo o processo de treino e competição da equipa em que o estagiário esteve colocado.

Assim, tendo como base esse mesmo objetivo geral, consideramos como objetivos específicos:

- Identificar aspetos relevantes para a organização do jogo de uma equipa de futebol;
- Identificar aspetos relevantes para a organização do processo de treino de uma equipa de futebol;
- Perceber a importância do exercício de treino no rendimento dos jogadores e da equipa;
- Perceber de que forma se estrutura e operacionaliza o processo de treino e competição na Escola Dragon Force Lisboa;
- Avaliar a representatividade dos exercícios de treino e o seu transfere para a competição;
- Organização de um evento desportivo vocacionado para a formação de jogadores.

## 1.3 Finalidades

Trata-se de um Relatório que comporta a descrição, fundamentação e reflexão de todo o processo de estágio, assim como os ensinamentos e as competências que nos permite evoluir enquanto profissionais. Compreende uma revisão bibliográfica dos temas anteriormente referidos; o processo de acompanhamento, apoio e realização das tarefas e funções referidas; o que as fundamentou; um processo de reflexão pessoal acerca destas temáticas; um estudo de investigação direcionado para o tema do trabalho; a organização de um evento vocacionado para a formação de jogadores; conclusões e

ensinamentos que retiramos do estágio; e perspetivas futuras a nível profissional.

## 1.4 Processo de realização do Relatório de Estágio

Tendo como intenção cumprir com os objetivos definidos, o presente Relatório de Estágio está estruturado de acordo com os seguintes pontos:

- A introdução, que tem como finalidade sistematizar as temáticas que sustentarão o presente estágio, descrevendo o estado atual de conhecimentos e boas práticas para que se entenda o quadro de problematização do exercício profissional considerado. Nesta é também apresentada a caracterização geral do estágio e os objetivos do mesmo;
- O enquadramento da prática profissional, no qual tivemos intenção de caracterizar o contexto a este associado de uma forma aprofundada, considerando quer o macro contexto – Organização do jogo e do treino de uma equipa de futebol – quer os contextos legais e institucionais;
- Realização da prática profissional onde definimos e caracterizamos a conceção a esta associada, as atividades desenvolvidas, as dificuldades sentidas, o sistema de avaliação e controlo do trabalho desenvolvido;
- O estudo de investigação direcionado para a temática em questão;
- Relação com a comunidade, no qual é descrito o evento vocacionado para a formação de jogadores;
- Conclusões e perspetivas para o futuro, no qual pretendemos refletir acerca dos ensinamentos retirados assim como as intenções que se seguirão a este estágio;
- Referências Bibliográficas utilizadas;
- Anexos (suporte digital) onde temos intenção de reunir todos os documentos que ajudem a explicitar mais detalhadamente os temas abordados.



## **2. Enquadramento da prática profissional**

---



## 2. Enquadramento da prática profissional

Para começar, iremos abordar o contexto onde o estágio se inseriu, no seu âmbito legal e institucional, para de seguida, nos reportarmos ao enquadramento de onde surgiu a prática profissional – Organização do jogo e do treino de uma equipa de Futebol. Iniciaremos o tema com uma abordagem aos sistemas complexos, e posteriormente, relacionaremos os mesmos com a forma como organizamos o jogo e o treino de uma equipa de futebol. Ainda olharemos mais especificamente para a pertinência do exercício de treino e como conceber o mesmo de forma a retirar o máximo rendimento dos jogadores e da equipa. Por fim faremos uma pequena revisão sobre uma nova ferramenta de controlo do treino e competição – as redes sociais.

Todas as temáticas presentes neste ponto servirão de suporte e fundamento da prática profissional realizada.

### 2.1 Contexto legal e institucional

O Estágio realizou-se na escola de Futebol Dragon Force Lisboa na equipa de Iniciados C (sub-14). Não de uma forma contratual mas como função de Estágio Profissionalizante, inserido no Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa. Surgiu na sequência de contactos formais e informais entre as duas entidades – DF Lisboa e FMH – através de um protocolo de colaboração solicitado pelo estagiário em questão – João Luís Mendes Ferreira – apoiado na orientação do Professor Ricardo Filipe Lima Duarte. Teve como duração o espaço temporal definido entre Setembro de 2012 e Junho de 2013, e comportou um horário de trabalho de cerca de duas horas diárias, ao longo de 3 dias úteis (3<sup>a</sup>, 4<sup>a</sup> e 6<sup>a</sup>), e ainda o jogo, geralmente, realizado ao domingo

## 2.2 Macro-Contexto – Organização do Jogo e do Treino de uma equipa de Futebol

### 2.2.1 O jogo de Futebol como Sistema Complexo

*“A ciência das partes ajudou-nos a compreender o mundo que nos rodeia. No entanto, está se a tornar cada vez mais evidente que importantes perguntas só podem ser respondidas caso se pense mais cuidadosamente sobre relações. Na verdade, o grande problema é que pensamos que a solução está nas partes, quando está nas relações que estas estabelecem.”*

Bar Yam (2008)

Uma equipa de Futebol é um grupo, no qual, desde logo pela sua especificidade, as relações serão necessariamente complexas. Complexas pelo número de pessoas envolvidas, complexas pela forma como estas se relacionam, complexas porque nas relações humanas cada um tem a sua forma de ser e atuar, complexas porque tudo que “rodeia” um jogo o influencia. Os sistemas complexos são a nova abordagem ao estudo da ciência das relações, entre as partes de um sistema darem origem a comportamentos coletivos, e como o sistema interage e forma relações com o meio ambiente (Bar Yam, 2008). De acordo com von Bertalanffy (1956 cit. por Bertrand & Guillemet, 1994) podemos definir sistema complexo como um conjunto de elementos em interação. Partindo desta ideia defende-se que um sistema caracteriza-se pela abertura que tem na relação com o envolvimento e tem como finalidade o atingir de um estado final que o caracterize por inteiro.

Quando nos referimos a Sistemas Complexos é indispensável falar de totalidades, partes e relações. Uma das observações importantes é que tudo é feito de partes. Descobrir como funcionam as partes para depois podermos descobrir o “todo” é fundamental (Bar Yam, 2008). O mesmo autor refere que o grande problema é pensarmos que a solução está nas partes, quando na verdade está nas relações que estas estabelecem. No fundo para descobrirmos o “todo” temos que perceber de que são feitas as partes e como as mesmas se relacionam (Bar Yam, 2008). Changeux (2002) segue na mesma linha de pensamento afirmando que para compreender bem como se



construíam as catedrais, não chega a descrição minuciosa das pedras assumidas uma a uma: é preciso ter também uma representação das suas relações mútuas e do plano de organização geral dos pilares, das abóbadas, dos tímpanos

Garganta (1996) aplica o conceito ao futebol ao afirmar que as equipas podem ser consideradas sistemas complexos, hierarquizados e especializados, nas quais se tem tentado encontrar um método que permita reunir e organizar conhecimentos, procurando a interação dinâmica entre os elementos de um conjunto, conferindo a este um carácter de totalidade. Quando olhamos para uma equipa de futebol percebemos que esta também é feita de partes e as mesmas se relacionam constantemente. A forma como interações locais influenciam a forma como a equipa se comporta a nível coletivo é um exemplo do que referimos à pouco.

Segundo McGarry, et al. (2002) o jogo de Futebol é visto como um sistema complexo, na medida em que, é aberto já que está constantemente a ajustar-se ao envolvimento para manter a sua organização (por exemplo: adaptação ao jogo do adversário, substituições, encaixes de sistemas); complexo porque é composto por inúmeras componentes em interação que se relacionam de forma não linear (por exemplo: tendência de passe de um jogador); dinâmico porque o estado e funcionalidade do sistema vai mudando ao longo do tempo (por exemplo: acumulação de fadiga, concentração, conhecimento do adversário). Duarte (2012) ainda refere que os sistemas complexos apresentam 3 características fundamentais: existe influência do envolvimento no comportamento do sistema; há uma interdependência entre escalas, ou seja, existe uma influência mútua entre o individual, o grupal e o coletivo; e o comportamento é emergente (através de pequenas regras podemos moldar comportamentos).

## 2.2.2 Organização do Jogo de uma equipa de Futebol

*“Os jogos desportivos coletivos são uma criação da inteligência humana.”*

*Deleplace (1994)*

Para Garganta & Gréhaigne (1999) o problema fundamental dos JDC pode ser enunciado da seguinte forma: numa situação de oposição, os jogadores devem coordenar as ações com a finalidade de recuperar, conservar e fazer progredir a bola, tendo como objetivo criar situações de finalização e marcar golo. O jogo de futebol é um desporto coletivo no qual os intervenientes, (jogadores) organizados em duas equipas, lutam incessantemente, num espaço e tempo perfeitamente definidos, pela conquista da posse da bola com o objetivo de a introduzir na baliza adversária, respeitando as leis do jogo (Castelo, 1994).

Segundo Garganta & Gréhaigne (1999) as equipas funcionam num registo de uma termodinâmica do não-equilíbrio, pois só assim é possível desenvolver mecanismos de auto-organização que criem estrutura e sentido a partir da aleatoriedade. A interação dos jogadores em condições longe-do-equilíbrio prende-se com o fenómeno de auto-organização, um processo em que as componentes comunicam espontaneamente entre si e cooperam subitamente num comportamento comum, coordenado, concertado (Stacey, 1995, cit. por Garganta & Gréhaigne, 1999). Os mesmos afirmam que os comportamentos dos jogadores são condicionados por um conjunto de regras e por relações com uma forma de feedback não-linear. Há cerca de 30 anos atrás, através de simulações de computador, vários cientistas desenvolveram uma forma de “capturar” o comportamento coletivo de um grupo de animais através das interações locais que estes estabeleciam. Couzin (2009) conseguiu observar que um grupo de peixes formavam um padrão regular sustentando-se em apenas 3 regras. Observaram também que pequenas alterações nestas regras originavam padrões distintos. Também em estudos com humanos foram observados padrões regulares através do cumprimento de determinadas regras. Segundo Duarte (2012), os padrões de jogo de uma equipa emergem de forma espontânea da interação dos graus de liberdade do sistema com o envolvimento onde decorre a ação, acrescentando que numa equipa de futebol,

os graus de liberdade correspondem às possibilidades de movimento de cada jogador (componente). Através da alteração de determinados princípios locais podemos manipular as interações entre jogadores que por sua vez darão origem a um determinado padrão coletivo (Duarte, Araújo, Correia, & Davids, 2012). Regras simples podem gerar comportamentos complexos e ampliados. Duarte (2012) referia-se a isto quando mencionava que uma das características dos sistemas complexos é que o comportamento é emergente, ou seja, através de pequenas regras podemos moldar comportamentos.

Teoduresco (2001) cit. por Duarte (2012), define equipa como um micro-sistema social, complexo e dinâmico. As diferentes características dos elementos do sistema (os jogadores), assim como o tipo de relações estabelecidas entre eles (*intra-team coordination*), e entre eles e a equipa adversária (*inter-team coordination*) cria dinâmicas de jogo altamente específicas. McGarry et al. (2002) concluíram que é desta relação que surgem os padrões de jogo das equipas. Oliveira (2004) parece partilhar da mesma opinião quando diz que uma equipa de futebol é uma micro-sociedade que tem uma cultura, que tem uma linguagem, que tem uma identidade e muitas outras coisas próprias. Garganta (1996) refere que os coletivos em confronto organizam-se em torno de lógicas particulares, em função de regras, princípios, e prescrições, operando em contextos de elevada imprevisibilidade e aleatoriedade.



Figura 1. O Jogo de Futebol – Coordenação dentro da equipa e entre as equipas

Nas afirmações anteriores são realçados 3 aspetos importantes – a organização única de cada equipa (intra-team coordination), o confronto entre as duas equipas (inter-team coordination) e o fenómeno de auto-organização. Cada equipa tem a sua organização, estando esta assente sobre a ideia de jogo do treinador. Segundo Oliveira (2003) devem ser claras as ideias de como queremos que a “nossa” equipa jogue, tanto nos aspetos mais gerais como nos aspetos mais particulares. Se o treinador souber claramente como quer que a equipa jogue e quais os comportamentos que deseja dos seus jogadores, o processo de treino e de jogo será mais facilmente estruturado, organizado, realizado e controlado. Contudo é importante referir que são os jogadores que operacionalizam as ideias do treinador. Em situação de jogo existe um adversário que condiciona sempre a “nossa” ideia de jogo (inter-team coordination) e que leva a que os jogadores se adaptem constantemente aos constrangimentos a que estão sujeitos e que comuniquem espontaneamente entre si (auto-organização). Travassos (2012) refere que as melhores equipas são aquelas que apresentam uma maior variabilidade de comportamentos que lhes permite constantemente ajustar-se às adversidades da equipa adversária. Garganta (1996) parece referir-se a isto quando diz que um sistema caótico pode ser isoladamente imprevisível mas globalmente estável, se o seu estilo particular de irregularidade persistir face a pequenas perturbações. Neste sentido o autor argumenta que a explicitação de um entendimento sobre o jogo de Futebol, tanto no plano do jogador como do treinador, deve realizar-se a partir da emergência duma constelação conceptual, construída a partir do compromisso entre o estabelecido (as regras, os princípios) e a inovação.

Para Garganta & Grehaigne (1999), na construção da atitude tática, o desenvolvimento das possibilidades de escolha de um jogador depende do conhecimento que este possui do jogo, estando a sua forma de atuação fortemente condicionada pelo modo como ele concebe e percebe o jogo, isto é, pelos seus modelos de explicação. Isto significa que a forma de um jogador entender o jogo e de nele se exprimir, depende de um fundo, que constitui aquilo que podemos designar por "modelo de jogo". As relações que o jogador estabelece entre este modelo e as situações que ocorrem no jogo, orientam as respetivas decisões, condicionando a organização da percepção, a

compreensão das informações e a resposta motora. Assim, o modelo de jogo permite condicionar as escolhas dos jogadores para um padrão de possibilidades, ou seja, orienta as decisões dos jogadores (Silva, 2008). Oliveira (2003) entende por modelo de jogo uma ideia/conjetura de jogo constituída por princípios representativos dos diferentes momentos/fases do jogo, que se articulam entre si, manifestando uma organização funcional própria, ou seja, uma identidade. Segundo Duarte e Frias (2011) esta identidade surge através da distribuição posicional dos jogadores no terreno jogo, das características específicas de cada jogador e das Interações que eles tendem a desenvolver durante o jogo.

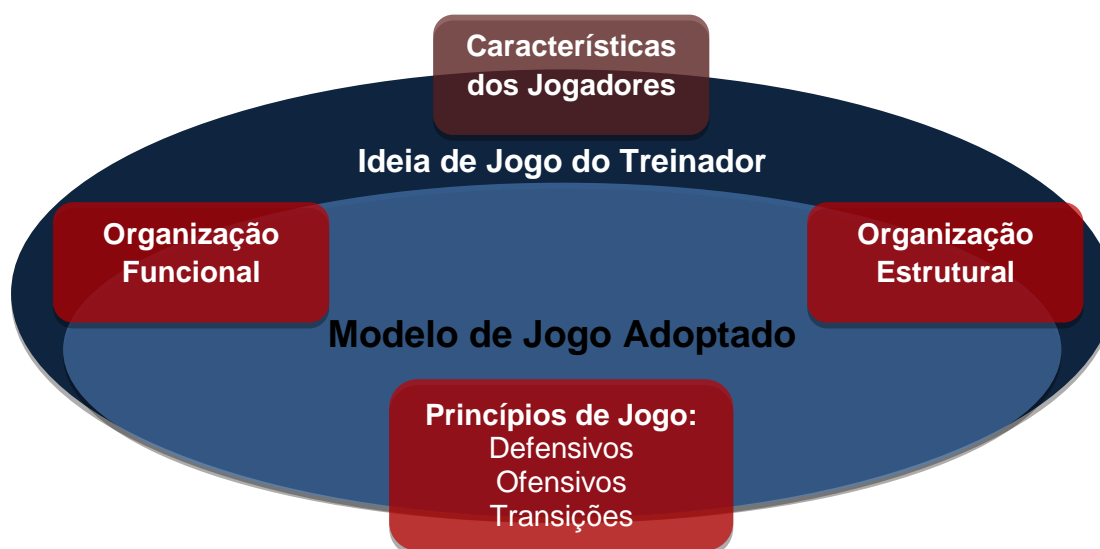


Figura 2. Estrutura e Organização do jogo de uma equipa de Futebol (adaptado de Oliveira, 2004)

A figura 2 esquematiza a forma como pode ser estruturado e organizado o jogo de uma equipa de Futebol. Como foi referido é fundamental o treinador ter uma ideia clara de como quer que a equipa se comporte em jogo. Assim sendo, é determinante o treinador, antes de mais, fazer um esforço de sistematização mental das suas ideias, porque só assim pode maximizar as suas funções.

Para Oliveira (2003) um outro aspeto relevante na organização de uma equipa de futebol são os jogadores. É importante o treinador ter conhecimento dos seus jogadores ao nível do entendimento e do conhecimento que eles têm do jogo, assim como, as capacidades e as características específicas de cada um. A partir deste conhecimento o treinador adapta a sua ideia de jogo às

características dos jogadores que possui, com o objetivo de conseguir retirar o máximo rendimento dos mesmos e da interação entre eles, ou seja, fazer uma equipa melhor. Desta forma, o modelo de jogo adotado deverá evidenciar e potenciar o melhor das características e das capacidades dos jogadores e, consequentemente, da equipa.

Outro ponto fundamental e constituinte muito importante do modelo de jogo são os princípios de jogo. Estes são comportamentos e padrões de comportamento que os treinadores desejam que sejam revelados pelos seus jogadores e pelas suas equipas nos diferentes momentos do jogo (Oliveira, 2004). Nos jogos desportivos com bola, as ações e as decisões pré-fabricadas raramente ocorrem do modo como são realizadas em treino (Araújo, 2009). Frade (2014) refere que os princípios de jogo, são “parâmetros de controlo” que conduzem a forma como a equipa joga através de uma variedade de estados possíveis, mas não dita, prescreve ou codifica os padrões emergentes, reduzindo drasticamente os graus de liberdade da equipa e dos jogadores. Para que os princípios de jogo emirjam como cultura, têm de ser manifestados e concretizados de forma “plástica”. Isto só é possível se o que se deseja como identidade parte do pressuposto que os princípios de jogo são isso mesmo, princípios e não fins. Um jogador ou uma equipa, mesmo com um modelo de jogo, ou com um plano de ação específico para um jogo, precisa explorar o contexto, e interagir com colegas e adversários para resolver as situações do jogo (Araújo, 2009). Como já foi referido através da alteração de determinados princípios locais podemos manipular as interações entre jogadores que por sua vez darão origem a um determinado padrão coletivo (Duarte, Araújo, Correia, & Davids, 2012). Esses comportamentos e padrões de comportamento quando articulados e entre si evidenciam um padrão de comportamento ainda maior, ou seja, uma identidade de equipa a qual se denomina por organização funcional (Oliveira, 2004).

Castelo (1994) faz um resumo daquilo que são princípios de jogo para alguns autores:

- “os princípios táticos de base, são durante o jogo as ligações comuns a todos os espíritos, estabelecendo os pontos de referência sobre os quais a

*imaginação, o génio, se deverão apoiar para elevar o nível de jogo*” (Poulain cit. por Castelo, 1994).

- *“os princípios são bases comuns para que os jogadores “falem” a mesma língua, permitindo exprimirem-se num estilo diferente*” (Franz cit. por Castelo, 1994).

- *“os princípios são regras de ação representadas pelo pensamento e o meio de os jogadores explicarem racionalmente os seus comportamentos*” (Mialaret cit. por Castelo, 1994).

- *“os princípios são as condições a respeitar e os elementos a tomar em consideração para que o comportamento seja eficaz*” (Grehaigne cit. por Castelo, 1994).

Para todos estes autores, os princípios de jogo são vistos como guias de ação. Como vimos no ponto 2.3.1 deste trabalho, o jogo de Futebol deve ser entendido como um Sistema Complexo em que os jogadores operam em contextos de elevada imprevisibilidade e aleatoriedade. Posto isto, os padrões de comportamento dos jogadores e da equipa são consequência de uma ordem e de uma organização da própria equipa que não deve ser indutora de limitações individuais ou coletivas, deve ser sim produtora de comportamentos criativos balizados por padrões de comportamento desejados (Oliveira, 2003).

Um outro aspeto a ter em consideração na organização do jogo de uma equipa de futebol são as organizações estruturais. Entende-se por organização estrutural a disposição que os jogadores têm em campo e, consequentemente, a disposição que a equipa assume (Oliveira, 2003). As estruturas não devem ser castradoras da organização funcional da equipa. Equipas com posicionamentos muito rígidos, sobretudo a atacar, não são capazes de se adaptar à aleatoriedade, e às exigências do posicionamento do adversário. As estruturas devem ir ao encontro dos princípios de jogo definidos, da organização funcional e das capacidades e características dos jogadores.

### 2.2.3 Organização do processo de treino no Futebol

*“Operacionalizar uma filosofia é dar corpo à inteligência, à imaginação e à criatividade. É a responsabilidade de uma ligação umbilical entre o exercício, a referência ideológica e o seu inventor. A evolução dá-se ao ritmo de cada exercício, de cada treino, de cada jogo e de cada competição. Percorre-se à medida que se constrói. O objetivo será sempre o mesmo: criar intenções e hábitos; tornar consciente e depois sub-consciente um conjunto de princípios de forma a exponenciar naturalmente uma determinada forma de jogar”*

*Faria (2006)*

Depois de vermos como pode ser estruturado e organizado o jogo de uma equipa de Futebol, debruçamo-nos sobre a forma como devemos treinar para levar os jogadores a operacionalizarem a ideia de jogo do treinador. Por mais que se tenha um modelo de jogo claro, bem estruturado e de acordo com as características dos nossos jogadores, caso não se consiga treinar de forma eficaz não se conseguiram bons resultados de certeza. Mas afinal o que é treinar de forma eficaz?

Ao longo dos tempos, diferentes têm sido as perspetivas dominantes relativamente à aprendizagem e controlo do movimento humano. Podemos distinguir, essencialmente, duas abordagens contrastantes: uma baseada na psicologia cognitiva tradicional (no paradigma do processamento de informação), e outra baseada na psicologia ecológica e na teoria dos sistemas dinâmicos (Araújo, 2003). A primeira metodologia preconiza a aprendizagem assente na procura de um modelo ideal de execução. Os processos cognitivos, como a tomada de decisão, são conceptualizados como elaborações mentais baseadas nas memórias armazenadas, que posteriormente são implementadas pelas estruturas executivas (ossos, músculos, etc.) (Araújo, 2005).

Por sua vez, a segunda metodologia idealiza a aquisição motora baseada na manipulação dos constrangimentos, visando que o atleta encontre o seu próprio padrão de execução (Passos, Batalau, & Gonçalves, 2006). Sendo assim tem de haver mais que um comportamento predefinido ou pré-programado para o jogo (Araújo, Davids & Serpa, 2005). De facto, os jogadores expressam ações exploratórias e performativas com os outros jogadores, e no contexto de jogo, visando um objetivo. Durante este processo, as decisões



comportamentais emergem da interação dos constrangimentos do jogador, do seu objetivo e do contexto (Araújo, Davids, Chow & Passos, 2009). Neste sentido a estrutura do jogo de futebol, implica a totalidade das ações individuais e coletivas como uma unidade definida, pois cada elemento, está relacionado com o conjunto, pelo que, este só exprime o seu significado total quando observado no seu contexto. A teoria dos sistemas dinâmicos concebe os constrangimentos como pressões, ou ligações entre elementos que influenciam a aquisição de ações e movimentos coordenados num determinado sentido (Araújo, 2005). Deste modo os movimentos coordenados, emergem a partir da interação entre múltiplos constrangimentos. Segundo o mesmo autor, torna-se necessário identificar e manipular os constrangimentos mais relevantes para que as ações e decisões tenham maior eficácia. Isto indica que é necessária a adaptação intencional aos constrangimentos da tarefa.

Procura-se assim, transpor para o treino os modelos de ação mais eficazes bem como as tendências evolutivas do jogo que caracterizam o desempenho dos melhores jogadores e das melhores equipas do mundo, de forma a estimular, através dos exercícios, o desenvolvimento de “comportamentos” definidos, integrados em estruturas funcionais que consubstanciam as suas exigências dominantes (Castelo, 2005).

### 2.2.3.1 Pertinência do exercício de treino no Futebol

*“O exercício de treino pertinente e adequado às exigências e situações do jogo é o elemento fundamental do Futebol “*

*(Tschienne, 1978)*

Um “padrão de jogo” surge através de um conjunto de comportamentos que a equipa evidencia em jogo que são resultado do cumprimento de determinadas “regras” definidas pelo treinador. Mas como são promovidos/estimulados estes comportamentos?

Segundo Bezerra (2001) uma semana após o início da época futebolística, a equipa tem que apresentar uma performance muito próxima da sua máxima expressão. Estas necessidades/requisitos levaram a interrogar e a

repensar todo o processo de planeamento e periodização do treino. O modelo proposto por Matveiev em 1986 – considerando um período preparatório, um geral e um transitório – cada vez mais vai sendo substituído por modelos mais atuais que se centrem no uso de exercícios que promovam a integração de vários fatores (físicos, técnicos, táticos) com um aumento da intensidade específica da carga de treino visando a manutenção de um alto nível de intensidade durante todo o processo anual de treino e competição (Tschiene, 1978). Para o mesmo autor, o exercício de treino pertinente e adequado às exigências e situações de jogo é o elemento fundamental do Futebol. O exercício deve identificar-se o mais possível com o tipo de jogo pretendido pelo treinador a nível técnico e tático, muitas vezes definido no Modelo de Jogo, e contemplando as capacidades físicas específicas do futebol (velocidade, força, resistência e flexibilidade). Isto aponta para aquela que deve ser a tarefa fundamental do treinador – criar exercícios que devem reproduzir parcial ou integralmente o conteúdo e a estrutura do jogo (Teodoresco, 1984).

Segundo Araújo (2005) a ação tática emerge do resultado da exploração das possibilidades de ação, as quais são constrangidas pelas regras, pelo tempo disponível, pelas capacidades individuais, pelo seu estado emocional etc. Os jogadores ao longo da sua evolução vão ficando sensibilizados para usar as informações relevantes. Sempre que se usa a informação relevante (normalmente surge pela orientação do treinador) a probabilidade de voltar a usa-la aumenta (Araújo, 2005). Ou seja, a possibilidade de emergir uma solução favorável tende a aumentar com o treino. Estar sensibilizado para usar uma dada informação, quer dizer que o jogador deteta, cada vez melhor, as informações que lhe permitem agir com sucesso em cada situação. Isto significa que através do treino promovem-se comportamentos que quando são realizados de forma favorável pelos jogadores tornam-se mais “sólidos” nas suas ações.

Segundo alguns autores o treino e o exercício servem para criar pré-representações e assim aumentar a velocidade dos acontecimentos fazendo-os depender de algo já previamente definido e não somente da solução que o cérebro teria que encontrar e realizar para cada momento do jogo. Parece que Changeux (2002) se refere a isto, quando afirma que a capacidade de

antecipar representa um recurso essencial de predisposição para adquirir conhecimentos. Também Silva (2008) refere que a realização regular dos princípios de ação faz com que os jogadores criem uma familiaridade com uma lógica de funcionamento que os leva a antecipar com maior eficácia e menor esforço os efeitos dos comportamentos. Segundo Changeux (2002) esta capacidade de antecipação da recompensa foi registada por métodos eletrofisiológicos ao nível dos neurónios de dopamina do tronco cerebral no macaco. Estes estudos revelaram que a ativação dos neurónios dopaminérgicos não coincide com a recompensa, mas antecipa-se na sequência da aprendizagem. Para Campos (2008) esta conclusão acaba por explicar a rapidez de processos que as grandes equipas de futebol evidenciam contrariando a lentidão dos mecanismos cerebrais pois perante determinadas situações de jogo, o jogador age, ativando os neurónios dopaminérgicos, o que lhe permite uma antecipação na sequência da aprendizagem garantida pelo treino exaustivo dos comportamentos pretendidos.

Williams & Hodges (2005) afirmam que as novas abordagens prescritivas devem-se em grande parte ao desenvolvimento de teorias alternativas baseadas na psicologia ecológica e na teoria dos sistemas dinâmicos. Como já foi referido estas perspetivas vêem o sujeito como um sistema dinâmico e complexo com o padrão de comportamento observado a constituir-se como o produto de constrangimentos impostos ao aprendiz. De acordo com esta visão, a coordenação do movimento é atingida como resultado da adaptação do sujeito aos constrangimentos que lhe são impostos durante a prática. Em vez de forçar o jogador, o treinador precisa de criar um contexto facilitador. A importância da prática deve por isso ser convenientemente sublinhada. Só a presença sistemática dos comportamentos que se pretendem é que pode conduzir à sua assimilação - princípio da repetição sistemática.

Daqui concluímos que a repetição sistemática dos princípios comportamentais, através do exercício de treino pertinente (com informações semelhantes às da competição), é o caminho para a operacionalização do modelo de jogo criado, sendo este efetivamente um modelo abstrato na medida

em que cada treinador deve elaborar o seu de acordo com aquilo que pretende ver implementado e com aquilo que encontra no clube.

### **2.2.3.2 Conceção de exercícios de treino no Futebol – como conceber o exercício de forma a dele se poder retirar o máximo rendimento para os jogadores e para a equipa**

*“Deve-se treinar para lidar com a incerteza e com a variabilidade das situações em vez de se treinar para a mecanização”*

Araújo (2005)

Como vimos anteriormente o exercício de treino é a forma de dar corpo a uma determinada ideia de jogo. No fundo, é através do exercício de treino que promovemos os comportamentos que queremos que a equipa evidencie, durante a competição, nos vários momentos do jogo. Investigações atuais indicam-nos que devemos ter algumas preocupações na criação de exercícios de forma a deles podermos retirar o máximo rendimento para os jogadores e para a equipa.

Num estudo realizado por Bezerra em 2001 concluiu-se que a escolha criteriosa dos exercícios de treino pode constituir um instrumento eficaz do mesmo. Identificar o tipo de ações que se pretende para a equipa e selecionar os exercícios de treino, procurando que estes se aproximem o mais possível da situação real de competição, parece ser a chave do sucesso.

Para Oliveira (2004) na criação de exercícios o primeiro passo é estarmos focados no princípio que queremos promover. Segundo o mesmo para que esta tarefa seja concretizada, dentro de uma lógica perceptível, é fundamental dividir o jogo em quatro momentos e definir princípios e sub princípios que pretendemos que sejam revelados em jogo pelos nossos jogadores e equipa.

Como vimos no tema 2.3.1 deste trabalho uma das características dos sistemas complexos é que estes são feitos de partes mas que é fundamental ter em conta a relação entre as mesmas. Oliveira (2003) parece ter isto em conta quando considera a existência de quatro grandes momentos de jogo

(Figura 3) e que estes devem ter relações muito estreitas entre si. Segundo o mesmo, a separação que se possa fazer apenas deve ser evidente no plano didáctico-metodológico, para facilitar o processo de estruturação e organização do treino e do jogo. É necessário ter sempre em consideração a relação permanente entre os diferentes momentos. Não deve existir, em nenhum momento, comportamentos que sejam inibidores de outros comportamentos desejados.



**Figura 3.** Organização dos diferentes momentos de uma equipa de Futebol (Adaptado de Oliveira 2004)

Como também foi referido no tema 2.3.1 deste trabalho, segundo Duarte (2012), uma das características dos sistemas complexos é que existe uma interdependência entre escalas. Num estudo do mesmo em 2012, o autor desenvolveu um modelo conceitual que capturou a interdependência entre diferentes níveis de organização, que vão desde as díades para os coletivos (ou seja, 1vs1, 3vs3 e 11vs11). Esta interdependência implica uma causalidade circular, o que significa que cada jogador, individualmente, influencia reciprocamente o comportamento coletivo da equipa. Como vemos na figura 3 também é fundamental dividir o coletivo por escalas/partes (individual, sectorial, grupal intersectorial e coletivo) mas tendo sempre em conta que estas partes são interdependentes, ou seja, existe uma influência mutua entre as mesmas.

Segundo Travassos (2012) a tomada de decisão não é tomada pelo jogador com bola nem pelo que não tem a bola, mas sim pela relação que os mesmos estabelecem. Segundo o mesmo, no jogo, a tomada de decisão surge da confluência destas relações que se estabelecem entre os jogadores. Duarte (2012) também refere que, momentaneamente, os jogadores cooperam para alcançar sub-objetivos parciais do jogo e que estes fazem emergir padrões de comportamento grupal específicos. Posto isto, é importante dividir e treinar por escalas/partes mas contextualizando sempre a situação. Silva (2008), refere que ao fracionar a situação para incidir nos diferentes sectores não perde o sentido. Pelo contrário, é enriquecido porque os jogadores realizam uma maior densidade, por exemplo, de passes mas sempre contextualizados no desenvolvimento do modelo de jogo. De acordo com esta lógica, fraciona-se o jogo mas sem o “empobrecer”.

Durante os últimos anos a melhoria das habilidades técnicas e táticas tem sido uma das áreas estudadas por vários investigadores. Estes têm influenciado a forma como os treinadores concebem e operacionalizam o treino, levando-os a crer que dividindo as tarefas por componentes (por exemplo, em técnicos, táticos e físicos) e mais tarde juntando-os beneficia o desempenho dos seus jogadores (Ford, Yates, & Williams, 2010). No entanto, segundo Davids e Araujo (2010) este método de treino falha por não ter em conta a relação entre os jogadores e as informações presentes no ambiente. As tarefas tradicionais podem ser demasiado estáticas, uma vez que os jogadores precisam de ajustar constantemente as suas decisões e ações ao ambiente dinâmico em que estão inseridos (Travassos, Araújo, Vilar, & McGarry, 2011). Para Araújo (2005) a contextualização das tarefas deve ser um critério central a respeitar no processo de treino. Durante os treinos, os jogadores precisam de aprender a decidir e a agir de acordo com as possibilidades de ação que o contexto proporciona tal como acontece durante a competição. Num estudo de Silva (1998) cit. por Araújo (2005) este verificou que apenas 12% das jogadas apresentaram semelhanças com as combinações e circulações táticas previamente definidas e treinadas. Este problema remete-nos para a coordenação inter-pessoal para além da intra-pessoal. Daqui conclui-se que caso o treino não tenha em conta a coordenação

inter-pessoal, ou seja, caso não promova exercícios de treino semelhantes aos da competição (por exemplo, com oposição) o transfere para o jogo será reduzido.

Tendo isto em conta surge-nos o conceito de Especificidade como algo nuclear para que o modelo de jogo criado pelo treinador seja operacionalizado pela equipa. Oliveira (2006) cit. por Silva (2008) abordam o conceito de Especificidade afirmando que tem a ver com a necessidade da melhoria de todos os princípios de jogo e isso só se consegue quando o processo acontece tendo como preocupações as melhorias singulares relativas a cada princípio de jogo. Segundo estes a especificidade é a incidência repetida de todos os princípios de jogo definidos no modelo de jogo. Digamos que as interações do jogo resultam das relações dos jogadores e que devem ser modeladas para fazer emergir a dinâmica coletiva que se pretende. Assim, as relações e interações dos jogadores dão-se numa organização coletiva, ou seja, numa lógica que contextualiza esses comportamentos. Para Araújo (2005) como a perceção e o movimento são inseparáveis e especificamente acoplados, a prática tem de ser altamente específica. Isto quer dizer que deve ser aprendido durante a prática a acoplar a informação e o movimento. Segundo o autor, o treino de futebol, deve então ir ao encontro da situação de jogo tanto quanto possível. A informação visual disponível durante o treino deve corresponder à informação disponível durante o jogo, caso contrário a habilidade aprendida, ou seja, o acoplamento relevante entre informação e movimento, não será estabelecido e a prática terá pouco ou nenhuma utilidade (Araújo, 2005). Faria (2002) parece partilhar de uma opinião semelhante referindo que para se instalar uma linguagem comum com regras, princípios, uma cultura de jogo, um modelo de jogo é fundamental que isso seja feito através do jogo. Para isso é necessário no treino situações que permitam aos jogadores estarem identificados com aquilo que se quer que seja a competição. Na teoria dos sistemas dinâmicos, entende-se que os comportamentos consistem numa adaptação intencional aos constrangimentos impostos pelo envolvimento, durante a realização de uma tarefa. O treinador deve criar um conjunto de condições que leve o jogador a ficar afinado a um acoplamento específico de informação-movimento (Araújo, 2005).

Até aqui podemos concluir que se devem criar exercícios, com informações visuais disponíveis semelhantes às da competição, que vão sempre ao encontro dos princípios comportamentais que se pretende que a equipa evidencie em jogo (conceito de especificidade). Para que isto aconteça no treino é necessário reduzir o jogo sem nunca o descontextualizar. Ou seja, trabalhar por partes e por momentos e, sempre que possível, em situações semelhantes às da competição. No fundo é treinar alternadamente diferentes escalas e momentos do jogo tendo sempre em conta as suas relações. No entanto, só isto não chega para criarmos exercícios que consigam promover o rendimento máximo para os jogadores e para a equipa.

Para Araújo (1992), Castelo et al. (1994) e Garcia (1998), cit. por Ferreira, A. (2011), na construção de exercícios de treino tático, devemos ter em conta alguns princípios metodológicos. Alguns destes vão ao encontro daquilo que já referimos anteriormente mas vejamos:

(1) o princípio da sistematização: segundo Castelo (1996) para a aquisição de uma capacidade específica, os jogadores passam por um conjunto de etapas traduzidas pela aplicação de um conjunto de exercícios de treino aplicados de forma sistematizada e integrada num todo. Neste sentido, para se atingir um objetivo mais elevado (global) dever-se-á estabelecer um processo de progressão pedagógica, prevista antecipadamente, através da qual se irá rentabilizar e racionalizar a diversidade e o grau de mobilização de recursos a serem utilizados.

(2) o princípio do carácter alternativo das tarefas táticas: a formação e o aperfeiçoamento da tática devem dirigir-se para formas de organização da prática e para a programação de objetivos que se produzam de uma forma alternativa. Alternam-se formas de organização, níveis de dificuldade e objetivos específicos. Este princípio vai ao encontro do que foi referido anteriormente quando falávamos do treino alternado de diferentes escalas e momentos.

(3) o princípio da unidade entre a formação tática elementar e da formação tática complexa: este princípio estabelece um compromisso entre a complexidade e a dificuldade do exercício de treino, com a capacidade



(habilidade) dos jogadores. Com efeito, as exigências do exercício deverão estabelecer-se do simples para o complexo, do conhecido para o desconhecido, do pouco para o muito e do concreto para o abstrato.

(4) o princípio da relação entre a formação tática individual e a formação tática coletiva: o exercício deverá estabelecer-se do tipo top-down ou *bottom up*, do individual para o coletivo ou deste para o individual.

(5) o princípio da unidade entre a formação tática teórica e a formação tática prática e (6) o princípio da síntese ótima indutiva e dedutiva: segundo Castelo (1996), a que chama também de princípio da atividade consciente, o exercício de treino deverá ter como objetivo último a "construção" de jogadores que conseguem resolver as diferentes situações de jogo de forma autónoma, consciente e criativa. Isto só é possível, se a atividade for organizada consubstanciando o empenhamento ativo e consciente dos praticantes na execução das exigências determinadas pelo exercício de treino, o que pressupõe a compreensão clara dos objetivos do mesmo. Daí que, torna-se por vezes necessário a explicação sumária das finalidades do exercício de treino (objetivos), bem como das condições que o acompanham e de instruções precisas para a sua realização. Neste sentido, as intervenções do treinador, antes, durante e depois do exercício de treino são uma via para a atividade consciente dos jogadores.

(7) o princípio do aumento progressivo da dificuldade perturbação: o comportamento tático melhora e consolida-se progressivamente no confronto progressivo das dificuldades derivadas pelas formas de exercício utilizadas e da variação dos diferentes elementos do modelo. Oposição passiva, semi-ativa ou perturbadora para além do competitivo, associado à velocidade de execução são os ingredientes determinantes, não esquecendo a complexidade.

(8) o princípio da especificidade e da identidade da tarefa: o domínio de qualquer meio tático só se alcança quando é possível realizá-lo em competição. Como também fizemos referência anteriormente todas as situações de treino devem ser específicas, ou seja, ir de encontro aos comportamentos que se pretendem em situação de competição.

Para Araújo, Davids e Hristovski (2006) a tomada de decisão emerge num processo contínuo e cíclico de procura de informação para agir, e agir para detetar melhor a informação. A capacidade de tomar decisões é essencialmente um meio de deixar a maior parte da informação no jogo, usando cuidadosamente em tempo real sequências de interações entre o jogador e o contexto para resolver problemas de modo consistente e adaptável (Júlio & Araújo, 2005).

Atualmente a dinâmica ecológica tem sido proposta como um paradigma teórico confiável para abordar esta relação jogador-ambiente. As oportunidades de ação - ou seja, *affordances* (Gibson 1979) - indicam a forma como os indivíduos interagem com informações do ambiente, e o seu uso adequado promove o desempenho adaptativo. Portanto, mais que memorizar um grande número de regras, ou ações, os jogadores precisam de desenvolver a capacidade de detetar os constrangimentos informacionais que revelem os caminhos para o objetivo (Araújo, Davids, Chow. & Passos. 2009).

Estas ideias têm implicações importantes na conceção de tarefas representativas. A representatividade foi um conceito inicialmente proposto por Egon Brunswik (1956) que defende a necessidade de assegurar que os constrangimentos da tarefa representam o ambiente competitivo para que os jogadores possam manter as mesmas relações percetivas e motoras (Pinder, Davids, Renshaw, & Araújo, 2011). Quando os constrangimentos da tarefa resultam na “recolha” de informação importante para a ação dos jogadores, diferentes padrões de movimento emergem (Pinder, Renshaw & Davids, 2009). Duarte (2012) parece partilhar da mesma opinião quando refere que é necessário constranger a informação do treino para modelar o comportamento em jogo. No fundo, isto está relacionado com o conceito de especificidade anteriormente mencionado, ou seja, todas as situações de treino devem ir de encontro aos comportamentos que se pretendem em situação de competição. Estes devem ser estimulados através de exercícios de treino com informações semelhantes às da competição. Isto para que se consigam manter as relações percetivas e motoras do treino idênticas às da competição. Como referem Pinder, Davids, Renshaw, & Araújo, (2011), as tarefas de treino devem

representar oportunidades de ação para o jogador, permitindo ao mesmo explorar o ambiente como se estivessem em competição.

A fim de assegurar o desenho representativo, na manipulação de constrangimentos da tarefa deve-se manter um nível de variabilidade (ou mais precisamente, o grau de incerteza) aparente no desempenho competitivo a fim de promover uma interação constante entre os jogadores e seu ambiente (Vilar, Araújo, Davids, & Renshaw, 2012). Por exemplo, para um jogador executar um passe eficaz num jogo de futebol, o mesmo necessita, não só de perceber a localização do companheiro de equipa que irá receber a bola, mas também de passar a bola a uma velocidade específica de forma a “satisfazer” as oportunidades emergentes de ação oferecidas pelo meio ambiente. Isto porque nos jogos desportivos coletivos (JDC), a oportunidade de fazer um passe surge de acordo com as relações espaço-temporais que se estabelecem entre os jogadores (Travassos, Duarte, Vilar, Davids, & Araújo, 2012).

Num estudo realizado por Travassos, Duarte, Vilar, Davids, & Araújo (2012), foi examinado o efeito da manipulação do número de possibilidades de ação dos jogadores sobre a velocidade da bola e a precisão do passe em exercícios/tarefas de treino no Futsal. Foram comparados dados de tarefas em que o jogador tinha um número pré-determinado de possibilidades de passe, ou seja, o passe era pré-determinado pelo treinador/investigador podendo ter uma ou mais possibilidades, com tarefas em que exigiam um comportamento emergente, ou seja, deixava-se que o jogador decidisse para onde passar através da “leitura” de jogo. Os resultados indicaram que: 1) mudanças nas restrições das tarefas, tais como o aumento número de possibilidades de ação para o passe, parecem melhorar a representatividade da tarefa; 2) quando reduzimos as possibilidades de ação aumentamos a precisão mas não promovemos a adaptação ao meio envolvente; 3) Para conseguir um alto transfere entre o exercício e a competição é importante manter as condições dos exercícios semelhantes às da competição para que os jogadores possam agir de forma adaptativa; 4) tarefas representativas precisam de promover uma co-dependência entre indivíduo, comportamentos e ambiente para desenvolver performances adaptativas (Araújo, Davids e Hristovski (2006); 5) as tarefas podem ser simplificadas. É importante realçar que quando o objetivo é

aumentar a precisão de um determinado gesto técnico, como por exemplo o passe, é importante reduzir o nº de possibilidades de ação. Ou seja, se queremos que o jogador repita sistematicamente um determinado gesto porque não o consegue realizar de forma eficaz é importante começar com exercícios com um baixo nº de possibilidades de ação. Porém, a diferença fundamental surgiu na observação do comportamento dos jogadores, em que aqueles que foram sujeitos a tarefas mais ecológicas sabiam adaptar as suas ações aquilo que era exigido numa determinada situação em competição. Os resultados acabaram por ir ao encontro do que Ali concluiu em 2011: o desempenho de uma "técnica" clássica em ambientes "artificiais" não refletem, necessariamente, a capacidade do jogador executar de forma eficaz em ambientes como os dos JDC.

Para além das conclusões deste estudo, Travassos (2012) refere que para conceber exercícios de forma representativa e com o objetivo de desenvolver a tomada de decisão baseada no nosso modelo de jogo, devemos:

- 1) manipular informações espaço-temporais com os colegas e adversários (definir sectores, corredores, espaços onde pode haver pressão...);
- 2) ampliar a informação que suporta a ação dos jogadores (criar espaços onde queremos que os jogadores joguem, criar zonas de saída para o 2º momento...);
- e 3) potenciar o aparecimento de múltiplas soluções (permitir que dentro de um determinado padrão os jogadores criem variabilidade no seu jogo).

Na figura 4 apresenta-se de forma sumária os fatores que devemos ter em conta na conceção de exercícios de treino, de forma a promovermos comportamentos adaptativos.



Figura 4. Fatores a ter em conta na concepção de exercícios (Adaptado de Araújo et al (2006), Duarte (2012); e Travassos et al. (2012)

Um método possível para assegurar se uma tarefa é representativa é comparar os dados de desempenho em tarefas de treino com dados em situação de competição - “fidelidade da ação”. Isto ajudaria cientistas do desporto a avaliar se existe um transfere positivo entre o desempenho em ambientes de aprendizagem e prática para as configurações de desempenho competitivo (Araújo, Davids, & Passos, 2007); (Pinder, Davids, Renshaw, & Araújo, 2011).

### 2.2.3.3 A análise das redes de interação social – uma forma de avaliar e controlar o treino e a competição

*“É urgente ultrapassar o reducionismo que só vê as partes (análise quantitativa clássica, número de golos, cruzamentos, perdas de bola) e o holismo que só vê o todo (análise qualitativa bastante subjetiva, realizada por um treinador/investigador que apenas tem uma visão geral do jogo).”*

*Estrada (2009)*

O estudo do jogo a partir da observação do comportamento dos jogadores e das equipas tem vindo a constituir um forte argumento para a organização e avaliação dos processos de ensino e treino nos jogos

desportivos coletivos (Garganta, 1996). A partir da segunda metade da década de oitenta, a identificação de padrões de jogo com base nas regularidades reveladas pelas equipas, tem constituído uma das preocupações dominantes dos investigadores.

Wilkinson (1982) cit. por Garganta (1997) chama atenção para o facto da análise da prestação dos jogadores e das equipas no Futebol se basear, quase exclusivamente, na intuição dos treinadores, denotando uma elevada subjetividade e modesto valor científico. Contudo, a inépcia das conclusões decorrentes dos resultados provenientes de estudos quantitativos e centrados nas ações técnicas individuais, levaram os analistas a questionar a pouca relevância contextual dos dados recolhidos, logo, a duvidar da sua pertinência e utilidade (Garganta, 1997).

Como vimos no tema 2.3.1 deste trabalho, com a aplicação da teoria dos sistemas complexos ao futebol, surge a necessidade de procurar uma análise centrada numa lógica dinâmica do jogo e que se foque nas interações entre os diferentes intervenientes do jogo. Sendo assim, na tentativa de colmatar essa carência de conhecimento têm surgido novos métodos de análise do jogo baseados mais nas interações e menos nas ações, devido ao facto destas mesmas ações apenas informarem o que aconteceu, e não como e porque ocorreu (Passos, Araújo, Davids, Gouveia e Serpa, 2006). Um desses métodos de análise emergente é a aplicação das redes sociais ao fenómeno social complexo que é o Futebol (Duch, Waitzman e Amaral, 2010). Um desafio importante nas ciências sociais é entender a estrutura e a dinâmica das interações inter-pessoais que contribuem para a organização e funcionamento de sistemas sociais complexos (Passos, Davids, Araújo, Paz, Minguéns, & Mendes, 2010). A análise das redes de interação social, cada vez mais, começa a ser aplicada no Desporto, considerando equipas como “um pequeno mundo de redes” em que o coletivo é suportado pela soma das interações interpessoais (Duarte, 2012). Como Passos, Davids, Araújo, Paz, Minguéns & Mendes (2010) referem, nos jogos desportivos coletivos, o desempenho da tarefa é assegurado por uma rede complexa de relações interpessoais entre os jogadores (rede social). Os nódulos da rede serão os agentes diretamente envolvidos no jogo, os jogadores, e as linhas que unem os nódulos, isto é, os

jogadores, representam as formas como os jogadores interagem entre si. Segundo Duarte (2012), a inteligência coletiva da equipa é distribuída por todos os jogadores e expressa-se através das redes de interação que se criam entre os jogadores. As redes de interação social captam os sistemas de comunicação existentes no seio das equipas, o que permite perceber determinados padrões de jogo. Para já a maioria dos estudos têm considerado o passe como sistema de comunicação entre os jogadores que permitem observar determinadas tendências das equipas.

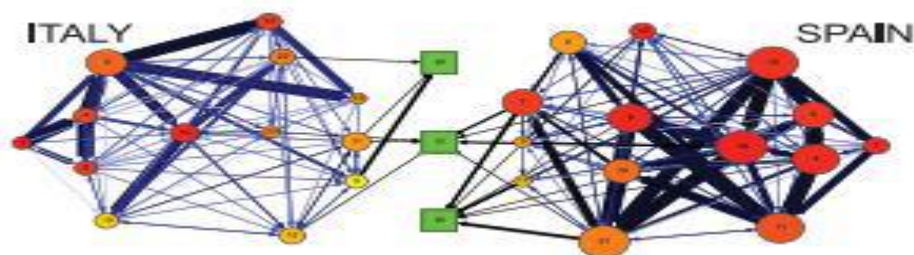


Figura 5. Análises das redes de interação social (Duch, Waitzman & Amaral, 2010)





# **3. Realização da prática profissional**

---



### 3. Realização da prática profissional

Neste ponto do Relatório procura-se descrever, caracterizar e refletir acerca da prática profissional deste estágio profissionalizante.

Pretendemos abordar aspetos como a conceção da prática profissional, as dificuldades sentidas e o sistema de avaliação e controlo do trabalho desenvolvido.

De modo a contextualizar a realização desta prática profissional, analisaremos, numa primeira fase, as características específicas da escola de futebol onde a mesma decorreu.

As figuras 6,7,8 e 11 para além de estarem presentes neste ponto do relatório estão presentes nos anexos.

#### 3.1 Filosofia da Escola de Futebol Dragon Force

O Dragon Force é um projeto inovador que desbrava novos caminhos no futebol de formação em Portugal. Respirar a cultura, a “mística azul e branca” e partilhar o quotidiano de um emblema de conquistas é algo que pode ser vivido de uma forma prática e lúdica, privilegiando o crescimento sustentado dos mais jovens. O projeto teve início no ano de 2008, junto do seu clube de origem na cidade do Porto, o Futebol Clube do Porto. Este foi implantado nas instalações do antigo e histórico campo da Constituição, agora reconstruído e requalificado para o propósito, sendo agora designado por Vitalis Park. O projeto manifesta-se em escolas de futebol, em “clinics” (durante 1 dia dá a conhecer a história, cultura e a mística azul e branca, partilhando o quotidiano do clube, de uma forma prática e lúdica), em campos de férias e em jornadas de “road-show” (confere aos jovens participantes a oportunidade de, num campo sintético de futebol de 5 e sempre monitorizados por técnicos da Escola de Futebol Dragon Force, praticarem algumas habilidades, participarem em mini-jogos e sentirem de perto a marca FC Porto e o conceito Dragon Force). Vocacionada para as crianças com idades compreendidas entre os 4 e os 14 anos, as escolas de futebol Dragon Force apresentam uma filosofia de ensino inovadora sustentada

por duas premissas: o ensino do futebol (ajustado à idade e capacidade de desempenho do aluno) e o ensino integrado de áreas pedagógicas (Saúde, Cidadania, Ambiente e Nutrição) nos treinos e nos eventos Desportivos.

As escolas de Futebol Dragon Force têm como principais objetivos: O ensino do futebol aos mais jovens; a aproximação entre os jovens e os valores, a história e a mística do FC Porto; a deteção e o aperfeiçoamento de novos valores para a formação do FC Porto; e ajudar os alunos e os seus encarregados de educação no respetivo processo de crescimento.

Para dar uma resposta adequada ao nível etário e ao nível de jogo de cada aluno, a Escola de Futebol Dragon Force, delimita 5 níveis de ensino do Futebol (Iniciação, Básico, Intermédio, Avançado e Expert), tendo cada um deles preocupações e conteúdos específicos a desenvolver numa lógica de progressão sustentada.

A Metodologia vigente na Escola promove uma infinidade de estratégias, muitas vezes inovadoras, para desenvolver a capacidade de cada jovem se tornar competente no jogo. Algumas destas estratégias recuperam algumas das características do antigo “Futebol de Rua” que tão virtuosos jogadores formou e que hoje, face aos constrangimentos sociais, se perderam na maioria dos contextos. Por levar essas preocupações a sério, os Encarregados de Educação já não estranham por isso que os seus Educandos joguem no Espaço Artur Baeta (campo pelado, com tabelas e cobertura integral); joguem descalços para apurar a sensibilidade no contacto com a bola; joguem com bolas de tamanho 5, 4, 3 e 1 sendo que cada uma proporciona uma diferente estimulação, não só ao pé, mas a todo o corpo; joguem sem coletes para levar a que os jogadores não centrem o seu olhar apenas na bola, mas visualizem a cara dos colegas para os identificar; tenham alguma margem à experimentação e à criatividade individual de cada jogador (o conceito é o de que “Os nossos jogadores pensam pela sua própria cabeça” e por isso jogam de forma autónoma, inteligente e criativa); reflitam sobre o jogo e o treino para que encontrem soluções de forma autónoma e alimentem a sua auto-estima.

O envolvimento do aluno nas atividades da Escola de Futebol Dragon Force permite ainda que os jovens participem em encontros com outras Escolas de Futebol, em torneios Internos e em Torneios a convite de outras

Associações e Clubes. Assente a isto, existem 2 conceitos diferentes dentro das escolas. O primeiro é o Futebol de recreação/animação que tem como objetivo permitir a todos a prática do Futebol com as cores azuis e brancas, sobre orientação de técnicos especializados e com formação Futebol Clube do Porto. O segundo conceito é o Futebol de competição que tem como objetivo permitir aos mais aptos uma vivência mais competitiva participando nas competições promovidas pelas Associações de Futebol do respetivo Distrito.

### **3.1.1 Dragon Force Lisboa**

Para se instalar em Lisboa, a escola Dragon Force aliou-se à empresa Pina Manique Sports Team. Durante 3 anos, esteve instalada no estádio Pina Manique pertencente ao Casa Pia Atlético Clube rentabilizando assim um espaço já existente. Para além da parceria para a utilização das instalações, foi também estabelecido um acordo para que as equipas da Dragon Force Lisboa inscritas no campeonato da Associação de Futebol de Lisboa se registassem nesta com o nome Casa Pia Atlético Clube. Este acordo permitiu a fácil resolução burocrática de vários processos ligados à inscrição de um novo clube bem como satisfazer os interesses de ambas as partes envolvidas.

O contrato entre a empresa Pina Manique Sports Team e a Dragon Force terminou no final da época 2012-13. Em Julho de 2013 o FC Porto decidiu assumir uma gestão direta da escola. Neste momento a mesma encontra-se a funcionar no Complexo Desportivo Carlos Queiroz em Carnaxide. As equipas da Dragon Force Lisboa inscritas no campeonato da Associação de Futebol de Lisboa passaram a registar-se nesta com o nome Sociedade Musical Aliança Operária Futebol Clube Outurela. Como já foi referido, este acordo permite a fácil resolução burocrática de vários processos ligados à inscrição de um novo clube.

## **3.2 Conceção da prática profissional**

Neste âmbito, a principal função consistiu em acompanhar/apoiar, ativamente, o treinador principal da equipa de sub-14 (Iniciados C) na

organização e gestão do processo de treino e competição. Tratou-se de um estágio que englobava 3 treinos semanais mais o jogo ao fim-de-semana. Especificamente as funções passavam pelo planeamento, condução e avaliação/controlo do processo de treino e competição. Foram desenvolvidos métodos de avaliação e controlo do treino e competição que serviram como suplemento aos que já existiam. Relativamente ao planeamento e condução do treino e competição foram seguidos os parâmetros vigentes na escola.

### **3.3 Atividades**

Neste ponto tentaremos delinear, descrever e refletir acerca daquilo que consideramos ser o trabalho prático do Estágio – organização e gestão do processo de treino e competição.

#### **3.3.1 Organização e gestão do processo de treino e competição**

Como vimos no ponto 2.3.2 a forma de atuação de um jogador está sempre condicionado pelo modelo de jogo da equipa. Este permite condicionar as escolhas dos jogadores para um padrão de possibilidades, ou seja, orienta as decisões dos jogadores (Silva, 2008).

##### **3.3.1.1 Modelo de Jogo**

As ideias de como queremos que a “nossa” equipa jogue, tanto nos aspetos mais gerais como nos aspetos mais particulares devem ser claras. Se o treinador souber claramente como quer que a equipa jogue e quais os comportamentos que deseja dos seus jogadores, o processo de treino e de jogo será mais facilmente estruturado, organizado, realizado e controlado.

##### *Ideias Base*

O Modelo de Jogo Dragon Force é alicerçado em 2 ideias de base: desenvolver uma filosofia de jogo congruente com o Modelo de Jogo instituído

no Departamento de Formação do FC Porto; e permitir a evolução de alunos com distintos níveis de desempenho/potencial.

### Características dos Jogadores

Como já tínhamos referido outro aspeto relevante na organização de uma equipa de futebol são os jogadores. É importante o treinador ter conhecimento dos seus jogadores ao nível do entendimento e do conhecimento que eles têm do jogo, assim como, as capacidades e as características específicas de cada um. A escola Dragon Force tem isto em conta definindo momentos de avaliação para os seus alunos e equipas. Com o objetivo de acompanhar o desenvolvimento de cada um é realizado desde logo uma avaliação diagnóstica do aluno e da equipa. Para além destas avaliações, existe uma avaliação anual ao perfil do aluno que permite relatar a evolução do mesmo e em que patamar este se encontra no final da época. Isto também é importante caso que haja uma alteração de treinador. O mesmo já sabe com que tipo de jogadores pode contar. A partir deste conhecimento o treinador adapta a ideia de jogo da escola às características dos jogadores que possui, com o objetivo de conseguir retirar o máximo rendimento dos mesmos e da interação entre eles, ou seja, fazer uma equipa melhor.

**FICHA DE AVALIAÇÃO DO ALUNO**

Nome: \_\_\_\_\_ Trimestre: \_\_\_\_\_  
 Nº aluno: \_\_\_\_\_ Ano Nascimento: \_\_\_\_\_  
 Turma: \_\_\_\_\_

**CARACTERIZAÇÃO EM JOGO:**

	I	S	B	MB
<b>COM POSSE DE BOLA</b>				
Posicionamento				
Decisões no jogo (intencionalidade)				
Capacidade de execução (técnica)				
<b>SEM POSSE DE BOLA</b>				
Posicionamento				
Decisões no jogo (intencionalidade)				
Capacidade de execução (técnica)				
<b>RELAÇÃO COM A BOLA</b>				
Intencionalidade na relação corpo-bola				
Domínio de embos e pés				
<b>PERFIL COMPORTAMENTAL</b>				
Disciplina				
Empenhamento				
Autonomia				
Relacionamento				

Legenda: I - Insuficiente S - Satisfatório B - Bom MB - Muito Bom

Observações: \_\_\_\_\_ Nº Faltas: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_ O Treinador: \_\_\_\_\_

**AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA DO ALUNO**

Nome: \_\_\_\_\_  
 Ano Nascimento: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_  
 Data de Treino: \_\_\_\_\_ Treinador: \_\_\_\_\_

	MAT	AT	N	AV
Com posse de bola				
Sem posse de bola				
Relação com bola				
Enquadramento somático				
Enquadramento social				

Legenda:  
 MAT - Muito Atrevido em relação à turma  
 AT - Atrevido em relação à turma  
 N - Ao nível da turma  
 AV - Atrasado em relação à turma

Nível de treino: ☐ IN ☐ BA ☐ MT ☐ AV ☐ DP

Observações: \_\_\_\_\_

Figura 6. Ficha de Avaliação Diagnóstico e Semestral

**FC Porto DRAGON FORCE**

DF PORTO

### FICHA DE PERFIL DO ALUNO

ANO LECTIVO: 2010/2011  
NOME: NÁRIO JOÃO NÁRIA  
ANO DE NASCIMENTO: 2001

TURMA: COMPENÇÃO SUB11A

**CARACTERIZAÇÃO:**  
**EM POSSE**

- Posicionamento em campo
- Decisões tomadas

Técnica (que soluções escolhe para a intencionalidade pretendida)  
Posicionava-se bem em campo, como defesa central ou como médio esquerdo. O seu posicionamento é sempre ajustado ao facto do se relacionar só em passe curto. Por isso não precisa não estar demasiado distante dos seus colegas. Joga bem por fora e também por dentro podendo assumir posições interiores entre linhas momentaneamente.  
Desde que seja sempre bem e é um jogador com uma grande visão do jogo em passe. Em primeiro ~~substituição~~ ainda não é muito seguro. Sob forte pressão ainda pode perder algumas bolas importantes. Em 2ª e 3ª ~~substituição~~ é por isso um bom pivot do condutor lateral. De uma maneira geral sempre (dependendo ou dependendo) muito bom para passar a bola.  
No campo de acção, tem algumas limitações em passe longo e cruzar, apesar de ter já registado uma evolução. Tem um drible curto intencional, não muito da progressão mas muito eficaz para compor a procura de se ligar à equipa em passe.

**SEM POSSE**

- Posicionamento
- Decisões
- Técnica

Posicionava-se bem em campo, como defesa central ou como médio esquerdo.  
Joga muito mais na antecipação do que no desarme. É bom a antecipar as intenções do adversário embora tenha algumas reservas ainda em "amassar" subindo no campo para interceptar. No desarme em duelo já não é tão forte. Inicialmente era bastante vulnerável (percia, recear o contacto físico) mas evoluiu favoravelmente neste aspecto. Nas duvidas aéreas ainda é bastante vulnerável. É fraco a atacar a bola do calço.

**RELAÇÃO COM A BOLA**

- Sensibilidade na relação corpo-bola
- Domínio dos dois pés

Relação com a bola de um nível bom e muito lateralizada ao pé esquerdo. Procura resolver sempre com o pé dominante apesar de este época já se mostrar mais receptivo a explorar o drible que, para

**FC Porto DRAGON FORCE**

DF PORTO

funcionar como pivot do condutor é bastante importante.

**PERFIL COMPORTAMENTAL**

- Disciplina
- Empenhamento
- Autonomia
- Relacionamento

Altamente disciplinado e empenhado. Muito preocupado com as indicações dadas. Mas é um médio tímido e intervém pouco quando em conquistar e reconhecimento dos colegas apesar de ter muita qualidade sobretudo ao nível de intenção.  
Respeito autônomo. Se procurar brincar mais com a bola o jogador fora do plano irá beneficiar muito já que ao nível de intenção tem um excelente potencial.

**ASSIDUIDADE:**  
Muito boa.

**OBSERVAÇÕES:**

DATA: 3 de Maio de 2011

O TREINADOR: Miguel Lopes

Figura 7. Ficha de Perfil do Aluno

**FC Porto DRAGON FORCE**

DF LISBOA

### AValiação DIAGNÓSTICA DA TURMA

Turma: SUB 11

**EM POSSE**

	1	2	3	4	5
Organização Colectiva					
Nível Individual (média)					

**SEM POSSE**

	1	2	3	4	5
Organização Colectiva					
Nível Individual (média)					

**RELAÇÃO COM BOLA**

	1	2	3	4	5
Nível Global de Turma					

Legenda: 1 - Insatisfatório 2 - Satisfatório 3 - Bom 4 - Muito Bom 5 - Excelente

**Observações:**

- Observação 1: Jogadores relacionam-se bem com a bola. Apresentam dificuldades em quase todos os aspectos da Organização Ofensiva, mas o que mais preocupa é a incapacidade para criar espaço num 2º momento. Cumprem satisfatoriamente com o grande objectivo da 1ª fase mas com alguma incapacidade para a manterem em zonas ofensivas.
- Intervenção 1: Os primeiros objectivos definidos estarão relacionados com o 2º momento (criação de espaço).

Data: 05-09-2013

Os Treinadores: João Ferreira e Tiago Silva

Figura 8. Ficha de Avaliação Diagnóstica da Turma



*Momentos de Jogo*

Na escola Dragon Force para o tratamento didático-metodológico de todos os aspetos referentes ao jogo, divide-se o jogo em 4 momentos: Organização Ofensiva (quando estamos na posse da bola); Organização Defensiva (quando o adversário tem a posse da bola); Transição Defesa-Ataque (quando ganhamos a posse da bola); e Transição Ataque-Defesa (quando perdemos a posse da bola).

*Princípios de Jogo*

A escola Dragon Force define 3 grandes princípios de jogo: 1) A posse e a circulação da bola como “obsessão” objetiva e inteligente da equipa e de todos os jogadores; 2) a zona pressionante como método que condicione o comportamento ofensivo do adversário e nos permita recuperar a posse da bola; e 3) transições fortes que aproveitem a desorganização momentânea da equipa adversária.

A persecução destes objetivos deve contemplar dois aspetos fundamentais: 1) o jogo posicional - que se deve caracterizar por formar muitas linhas em amplitude e profundidade; e os jogadores devem-se dispor em diagonais formando sucessivos triângulos e losangos; 2) As estruturas adotadas - que devem privilegiar o aparecimento dos grandes princípios em função das características de cada equipa e respeitar a variante do jogo (futebol de 7, 5, 3). Como aqui já foi referido, as estruturas não devem ser castradoras da organização funcional da equipa. Equipas com posicionamentos muito rígidos, sobretudo a atacar, não são capazes de se adaptar à aleatoriedade, e às exigências do posicionamento do adversário. As estruturas devem ir ao encontro dos princípios de jogo definidos, da organização funcional e das capacidades e características dos jogadores.

### **3.3.1.2 Modelo de Treino**

A Metodologia vigente na Escola promove uma infinidade de estratégias para desenvolver a capacidade de cada jovem se tornar competente no jogo.

No planeamento e operacionalização do treino, devemos ter em conta alguns princípios metodológicos.

### Princípios Metodológicos

1) Disciplina: Os treinadores são figuras que comportam uma autoridade e que, por esse motivo, devem merecer sempre o máximo respeito. Cabe aos treinadores fazer valer esse respeito. Todos os casos de indisciplina devem merecer uma adequada e específica intervenção no sentido de serem corrigidos.

2) Propensão: Cada exercício de treino deve ter uma configuração, em termos de regras, espaço, tempo e informação transmitida, que promova o aparecimento frequente dos comportamentos específicos do Modelo de Jogo delineados para cada momento do treino. Este princípio está relacionado com o conceito de Especificidade referido no ponto 2.3.3.2. Segundo Oliveira (2006) cit. por Silva (2008) a especificidade é a incidência repetida de todos os princípios de jogo definidos no modelo de jogo.

3) Densidade: O treino deve caracterizar-se por um alto nível de densidade motora específica, de modo a cumprir a necessária repetição sistemática e permitir aprendizagens sólidas e duradouras. Em vez de forçar o jogador, o treinador precisa de criar um contexto facilitador. Só a presença sistemática dos comportamentos que se pretendem é que pode conduzir à sua assimilação. Como referido no ponto 2.3.3.1, a repetição sistemática dos princípios comportamentais, através do exercício de treino pertinente (com informações semelhantes às da competição, já que é fundamental que a informação visual disponível durante o treino corresponda à informação disponível durante o jogo), é o caminho para a operacionalização do modelo de jogo criado.

4) Desafio: Todas as situações de treino devem sofrer um ajustamento do nível de dificuldade em função do nível de capacidade de quem as irá executar. Esse ajustamento deve ser realizado a várias escalas: equipa, grupo e indivíduo.

5) Intervenção: Todo o feedback do treinador deve surgir no sentido de tornar o processo de treino o mais aquisitivo possível respeitando para isso o modo como a aprendizagem se processa ao nível das crianças e adolescentes.

*(Manual Técnico DF)*

### Conteúdos a abordar

A escola de futebol dispõe de 5 níveis nos quais cada aluno será enquadrado tendo em consideração: 1) Idade: por princípio, os alunos são inseridos na turma de acordo com a faixa etária correspondente aos níveis à frente discriminados: Iniciação: sub5 e sub6; Básico: sub7 e sub8 Intermédio: sub9 e sub10; Avançado: sub11 e sub12; e Expert: sub13 e sub14. 2) Capacidade de jogo do aluno: a capacidade de jogo de um aluno pode exigir que este tenha de ser enquadrado num nível referente a um escalão etário diferente para uma melhor aprendizagem. Esta alteração de nível é sempre acordada entre Treinador, Coordenador Técnico e Encarregado de Educação. Como vimos anteriormente, através de determinados princípios podemos manipular as interações entre jogadores que por sua vez darão origem a um determinado padrão coletivo regular. Cada nível tem os seus princípios/conteúdos específicos. Estes níveis permitem uma evolução progressiva dos alunos tanto a nível individual como colectivo dentro de uma lógica de complexidade e exigência crescente.

A equipa de sub-14 enquadrou-se no nível expert. Este é o nível onde se exige um conhecimento mais sustentado do modelo de jogo da escola. Como vimos no tema 2.3.1 deste trabalho, uma das características dos sistemas complexos é que estes são feitos de partes mas que é fundamental ter em conta a relação entre as mesmas. Na criação de exercícios o primeiro passo é estarmos focados no conteúdo que queremos trabalhar. Na Escola Dragon Force divide-se o jogo em quatro momentos, onde estão definidos princípios e sub princípios que se devem revelar em jogo pelos jogadores e equipa. Para que isto aconteça têm que ser estimulados no treino. Desta forma, qualquer exercício de treino tinha que se enquadrar num dos conteúdos definidos em baixo.

Organização Ofensiva – Grande Princípio da MPB				
Sub-Momentos	Sub-Momento 1 (Saída do GR)	Sub-Momento 2 (Criação de Espaços)	Sub-Momento 3 (Entrada nos espaços)	Sub-Momento 4 (Finalização)
Sub-Princípios / Conteúdos a abordar	Campo Grande	Sub-Dinâmica do 3º Homem	Visualização de Espaços	Ocupação de zonas de finalização
	Formação de Triângulos	Provocação com bola	Movimentos de rutura	Equilíbrio
	Reajustamento	Provocação sem bola	Passes e Penetrações	
	Entrada da Bola	Procura do Espaço Interior	Equilíbrio	
			Movimentos “Fora/Dentro”	

Quadro 1. Conteúdos Organização Ofensiva

Organização Ofensiva – Individualmente	
Relação com Bola	
Conteúdos a abordar	Proteção com diferentes Orientações
	Receção Orientada com diversas trajetórias
	Passe com diferentes superfícies e orientações
	Drible encadeado com outras ações
	Remate com diferentes superfícies, trajetórias e orientações
	Guarda Redes – passe (distribuição) curta/longa com a mão e pé

Quadro 2. Conteúdos Organização Ofensiva (individual)

Organização Defensiva – Grande Principio da ZP			
Sub-Momentos	Sub-Momento 1 (Fecho Espaços Interiores)	Sub-Momento 2 (Criação Zona Pressão)	Sub-Momento 3 (Recuperação da bola)
Sub-Princípios / Conteúdos a abordar	Fecho das linhas em profundidade e largura	Reagir a indicadores de pressão	Interceção em detrimento do desarme
	Ajustamento a aspectos estratégicos	Fecho dos espaços de saída da pressão	

Quadro 3. Conteúdos Organização Defensiva

Organização Defensiva – Individualmente	
Condicionar o portador da bola	
Conteúdos a abordar	Posição Defensiva
	Condicionamento através dos apoios
	Guarda Redes – posicionamento bola/baliza; receções baixas, médias e altas

Quadro 4. Conteúdos Organização Defensiva (individual)

Transição Defesa-Ataque		
Sub-Momentos	Transição para 1º ou 2º momento em posse	Transição para 3º ou 4º momento em posse
Sub-Princípios / Conteúdos a aborda	Saída Zona de Pressão (caso exista)	Saída Zona de Pressão
	Campo Grande	Campo Grande com equilíbrio

Quadro 5. Conteúdos Transição Defesa-Ataque

Transição Ataque-Defesa		
Sub-Momentos	Transição para 1º ou 2º momento sem posse	Transição para 3º sem posse
Sub-Princípios / Conteúdos a abordar	Pressão Imediata sobre a bola	Pressão Imediata sobre a bola
	Fecho dos Espaços próximos à bola	Fecho dos Espaços próximos à bola
	Campo pequeno (reorganização)	

Quadro 6. Conteúdos Transição Ataque-Defesa

### Estrutura de Periodização

Os momentos formais de competição são os testes cruciais que melhor permitem ao treinador aferir a congruência ou não daquilo que a equipa manifesta efetivamente em jogo. É em função dessa avaliação qualitativa do processo, que o treinador vai planear semana a semana a operacionalização dos princípios de jogo, consoante as necessidades circunstanciais, as quais se detetam tendo por base aquilo que se verificou no jogo anterior e aquelas que se perspetivam vir a ser as exigências do jogo seguinte (Silva, 2008).

A estrutura de periodização baseou-se no microciclo. Todos os conteúdos têm que ser abordados ao longo do ano mas não existe um planeamento dos mesmos a nível macro. Através do controlo do treino vão se registando os conteúdos que já foram abordados e os que terão que ser abordados. No planeamento do microciclo tem se em conta os conteúdos que ainda não foram abordados do modelo de jogo, o que aconteceu no jogo anterior e as características do próximo jogo.



Figura 9. Planeamento Semanal (microciclo)

Pelo que abordamos anteriormente, percebemos que ao longo da semana devemos desenvolver diferentes “dimensões” do “jogo”, ou seja, fraciona-se a dimensão mais complexa. Através desta abordagem, operacionaliza-se e incide-se em determinados aspetos tendo em conta as exigências que cada “dimensão” comporta. Assim, ao longo da semana estimulam-se diferentes níveis de organização e promovem-se diferentes coordenações/relações. Duarte (2012), também se refere a isto quando afirma que na estruturação do trabalho semanal temos que ter em conta a dominante organizacional e o regime do esforço. O mesmo refere que na conceção dos exercícios e das sessões, deve-se respeitar uma dominante organizacional (nível macro, meso e micro da organização de jogo) distribuída ao longo da semana, em função da análise do desempenho no jogo anterior, e da preparação estratégica para o jogo seguinte.

Segundo Silva (2008), o desenvolvimento destes níveis de organização compreende determinadas exigências, ou seja, o nível ou escala de organização configura as solicitações. É diferente abordar os grandes princípios ou abordar os sub-princípios, é diferente promover uma coordenação ao nível sectorial ou coletiva. Isto porque predominam esforços e comportamentos diferentes e por isso, cada nível de organização funciona num determinado registo de solicitações. Segundo a mesma, este registo resulta do padrão predominante de acontecimentos, em virtude da configuração do exercício. Sendo assim, se nos vários dias da semana se funciona no mesmo registo – ou seja, num mesmo nível de organização e coordenação – promove-se uma relação esforçar-recuperar incorreta porque há uma sobrecarga sobre as mesmas estruturas. De modo a compreender esta ideia, imaginemos que

um treinador decide à Quarta-feira abordar a dimensão mais complexa, ao nível dos grandes princípios de jogo do ponto de vista coletivo. Em consequência desta abordagem, predominam determinadas exigências e por isso, situa-se num determinado registo. Se no entanto, o treinador no dia seguinte voltar a privilegiar esta dimensão através de situações de 10x10, continua no mesmo registo (no mesmo nível de organização) porque as solicitações são similares nos dois dias não havendo por isso, a recuperação do tipo de exigências que provocou na dita Quarta-feira. Deste modo não varia nos níveis de organização e incide nas mesmas exigências que a referida escala comporta.

Frade (2002) cit. por Silva (2008) refere a necessidade de cumprir o Princípio metodológico da Alternância Horizontal. A partir dele, aborda diferentes níveis de organização ao longo da semana para salvaguardar a qualidade do processo. Tamarit (2007) também parece partilhar da mesma opinião quando refere que para os jogadores se relacionem com qualidade, é preciso desenvolver “o jogo” por níveis de organização, ou seja, variar a complexidade do jogo ao longo da semana. Desta forma também vamos ao encontro de uma das características dos sistemas complexos – interdependência entre escalas. De acordo com esta estrutura de periodização conseguimos estimular as relações entre os jogadores em diferentes escalas, isto é, a Organização Coletiva da equipa (Princípios de Jogo) nos seus diferentes níveis de organização (Individual, Sectorial, Intersectorial e Coletiva) assim como na articulação entre esses diferentes níveis.



<b>3<sup>a</sup></b> <b>Feira</b> 	<b>4<sup>a</sup></b> <b>Feira</b> 	<b>6<sup>a</sup></b> <b>Feira</b> 	<b>Domingo</b>
<b>Ênfase na</b> <b>Relação/Coordenação a</b> <b>nível:</b>  <b>Individual, Setorial e</b> <b>Grupal</b>	<b>Ênfase na</b> <b>Relação/Coordenação a</b> <b>nível:</b>  <b>Inter-Setorial</b>	<b>Ênfase na</b> <b>Relação/Coordenação a</b> <b>nível:</b>  <b>Coletivo</b>	<b>JOGO</b>
<b>Tempo –</b>  <b>Espaço –</b>  <b>Nº de jogadores –</b>	<b>Tempo ++</b>  <b>Espaço +</b>  <b>Nº de jogadores +</b>	<b>Tempo ++</b>  <b>Espaço ++</b>  <b>Nº jogadores ++</b>	

Quadro 7. Microciclo Padrão

### Conceção de Exercícios

Como vimos no ponto 2.3.3.2 deste trabalho, o exercício de treino pertinente e adequado às exigências e situações de jogo é o elemento fundamental do Futebol. O exercício deve identificar-se o mais possível com o tipo de jogo pretendido a nível técnico e tático, definido no Modelo de Jogo. Isto aponta para aquela que deve ser a tarefa fundamental do treinador – criar exercícios que devem reproduzir parcial ou integralmente o conteúdo e a estrutura do jogo (Teodoresco, 1984). A metodologia da escola Dragon Force assenta nisto mesmo – promover exercícios de treino semelhantes ao tipo de jogo pretendido e definido no modelo de jogo da escola.

Como foi referenciado no tema 2.3.1, uma das características dos sistemas complexos é que existe uma interdependência entre escalas. Os jogadores cooperam para alcançar sub-objetivos parciais do jogo e estes fazem emergir padrões de comportamento grupal específicos. Posto isto é importante dividir o coletivo por escalas/partes (individual, sectorial, grupal intersectorial e

coletivo) mas tendo sempre em conta que estas partes são interdependentes, ou seja, existe uma influência mútua entre as mesmas. Esta coordenação deve ser promovida no treino mas tendo sempre em conta a relação entre as partes. Ao incidir nos diferentes níveis de organização, os jogadores acabam por estar sujeitos a uma densidade motora específica, de modo a cumprir com a necessária repetição sistemática dos comportamentos que se pretendem. O grande objetivo é criar contextos de “vivenciação” ricos, que permitam que os jogadores passem por uma elevada ocorrência de Interações relativas à forma de jogar que se pretende. O propósito não passa por quantificar ações, mas antes o de criar contextos de exercitação que conduzam a uma determinada dominância de Interações.

No planeamento de cada sessão de treino é fundamental ter em conta os princípios metodológicos. Para além dos referidos no manual técnico DF, também se “constrói” o treino com base nos princípios referidos por Araújo (1992), Castelo et al. (1994) e Garcia (1998), cit. por Ferreira, A. (2011), nas páginas 39 e 40, e tendo em conta os fatores necessários para a criação de tarefas representativas (página 43).

A figura 10, esquematiza a forma como foram planeados os treinos na Escola Dragon Force e que vai ao encontro de tudo aquilo que já foi referido sobre a organização do processo de treino no Futebol.



Figura 10. Conceção de Exercícios de treino

Como podemos ver no esquema o 1º passo é a definição de objetivos para os exercícios. Estes vão sempre ao encontro daquilo que se pretende trabalhar durante a semana. São definidos tendo em conta o que ainda não foi abordado do modelo de jogo, aquilo que ocorreu no jogo anterior, e as

características do próximo jogo. É desta reflexão que se definem os objetivos para o microciclo. Daqui resultam os momentos, sub-momentos, princípios e sub-princípios a que vamos dar mais ênfase durante a semana. Por exemplo, se a equipa em competição apresentou dificuldades no momento de organização defensiva, no sub-momento do fecho de espaços interiores (sub-princípio do fecho de linhas em profundidade e largura) e se isto já não é abordado no treino há algum tempo, é um sinal que devemos definir estes pontos como objetivos para o próximo microciclo. Este exemplo tem em conta o que correu mal no jogo e o que ainda não foi abordado (neste caso já não é à algum tempo) do modelo de jogo.

Depois de definidos os objetivos, temos que os operacionalizar em treino, alternando diferentes níveis de organização e diferentes relações entre os jogadores. Como já é sabido o trabalho por escalas/partes é fundamental. Como vimos nas páginas 60 e 61 (quando falamos da estrutura de periodização) o microciclo tem uma determinada lógica. Neste já está definido o tipo de coordenação e o nível de organização que se pretende estimular em cada dia. Por exemplo, à 3ª feira era dada mais importância à coordenação grupal e sectorial e aos sub-princípios. Isto não obrigava a que todo o trabalho da sessão fosse direcionado para esta coordenação, no entanto, grande parte do tempo era. Mas como vimos nos princípios metodológicos de Araújo (1992), Castelo et al. (1994) e Garcia (1998), cit. por Ferreira, A. (2011), a sessão deve seguir uma progressão do individual para o coletivo ou vice versa. Esta progressão era cumprida mas dando mais tempo de exercitação a uma escala grupal e sectorial. Por exemplo, uma sessão de treino de 60 minutos poderia ter 35 dedicado a um trabalho no plano sectorial e os últimos 25 para um inter-setorial ou coletivo. Nos registos do controlo e avaliação dos registos de treino é possível ver esta lógica em números. Também se observa que isto não era estanque e que poderia sofrer algumas alterações de semana para semana. Acontecia quando o treinador achava mais importante promover determinado tipo de coordenação em detrimento de outra com base naquilo que acontecia no jogo.

Para que se consigam estimular os diferentes conteúdos é necessário constranger a informação no treino para modelar o comportamento em jogo

(Duarte, 2012). Os constrangimentos da tarefa utilizados na conceção e operacionalização dos exercícios de treino devem representar as pistas informacionais que os jogadores utilizam em ambiente competitivo, permitindo-lhes manter as mesmas relações funcionais entre percepção e ação (Pinder et al., 2011). A fim de assegurar o desenho representativo das tarefas devemos ter em conta os fatores referidos na página 43 (figura 4). O grande objetivo na manipulação dos constrangimentos é criar exercícios, com informações visuais disponíveis semelhantes às da competição (conceito de representatividade) e que vão sempre ao encontro dos princípios comportamentais que se pretende que a equipa evidencie em jogo (conceito de especificidade).



Figura 11. Plano de Treino de 3ª feira (microciclo 17)

### Preocupações longitudinais ao longo do processo de treino

Num passado não muito longínquo, a aprendizagem do jogo de futebol desenvolvia-se primordialmente em práticas informais e nos ambientes não estruturados da “rua” (Ramos, 2009). Contudo, constrangimentos urbanísticos

e sociais, associados a mudanças no estilo de vida e ao aumento do sentimento generalizado de insegurança, conduziram à quase extinção dessas práticas. Estudos recentes têm demonstrado que os peritos se envolvem em atividades pouco estruturadas durante o seu desenvolvimento e de grande divertimento (Duarte, 2012). À medida que a sociedade vai evoluindo o futebol de rua vai tendo cada vez menos praticantes. Várias são as razões e por isto é importante “trazer” o futebol de rua para o clube.

Para além do treino dos comportamentos que se pretendem, uma das preocupações da escola Dragon Force é a estimulação do futebol de rua. O objetivo é o de interiorizar a possibilidade que o futebol oferece para ser praticado em qualquer circunstância; de aumentar o número de horas de contacto com a bola; e para maximizar a paixão e o vício pelo jogo (Manual Técnico DF, 2009). Isto é estimulado através de torneios intra-turmas (torneio 1x1; 3x3; fut-volei; bola na trave) e inter-turmas (pequenos torneios entre diferentes turmas onde se podem modificar os constrangimentos) onde o treinador não intervém; da criação de eventos na rua onde se criam torneios e “treinos” em espaços na cidade; e também durante os “tempos mortos” (antes dos treinos alunos podem utilizar o material e jogar à vontade, antes e depois dos jogos em pequenos espaços disponíveis também é dada a liberdade para jogarem). Para além disto, no próprio treino era normal ver as crianças e jovens a jogar descalços e com bolas de diferentes tamanhos de forma a apurar a sensibilidade no contacto com a bola.



Figura 12. Estimulação do Futebol de Rua – Exemplo de Evento nas portas do Estádio do Dragão

Intervenção no treino e competição

A capacidade para o treinador intervir com qualidade depende de 3 pilares fundamentais nos quais cada treinador deve investir sempre:

- *Conhecimento sobre o jogo*: entender o jogo na sua complexidade, como um sistema dinâmico extremamente sensível às condições iniciais; ser um bom observador do jogo e dos jogadores para retirar informações relevantes; e perceber os aspetos culturais do envolvimento e dos jogadores para conjecturar um processo de treino específico a cada equipa
- *Conhecimentos didático-metodológicos*: para ser capaz de fazer o tratamento dos conteúdos e concretizar um planeamento e uma operacionalização coerentes; para ter capacidade de ajustamento ao longo do processo; e para intervir durante e fora do treino com eficácia
- *Conhecimentos sobre as faixas etárias dos alunos*: para ajustar a complexidade dos conteúdos; e para ajustar as formas de comunicação (verbais e não verbais)

*(Manual Técnico DF)*

Para treinar jovens, é necessário ter motivação, e ser capaz de estabelecer uma boa relação com os jovens, e conhecer os métodos e os meios mais adequados para o seu desenvolvimento (Pacheco, 2001).

É sabido que o fornecimento de feedback ajuda a promover a eficiência da aprendizagem, um correto desenvolvimento das habilidades e influencia a motivação do jogador para continuar a praticar. No entanto, este feedback tem que ser cuidadoso sobretudo com os mais novos. Fornecer feedback em todas as tentativas tem efeitos positivos em testes de Aquisição e efeitos negativos em testes de retenção e transfere (Salmoni et al., 1984 cit. por Duarte, 2012). Consoante se evolui na aprendizagem, a frequência do feedback deve ser reduzida ou extinguida para encorajar os praticantes a se auto-observarem e corrigirem; a precisão do feedback deve ser aumentada; e deve aumentar o feedback descritivo em detrimento do prescritivo (Duarte, 2012). Na escola DF, todo o feedback do treinador deve surgir no sentido de tornar o processo de

treino o mais aquisitivo possível respeitando para isso o modo como a aprendizagem se processa ao nível das crianças e adolescentes.

Os treinadores da Dragon Force, têm como principal objetivo, contribuir para uma formação adequada dos jovens, mas incentivando sempre o desejo e gosto pela vitória, já que desejar vencer é uma ambição de qualquer ser humano. Não se trata, contudo, de vencer a todo o custo, pondo em causa a formação dos jovens jogadores (Pacheco, 2001). Muitas vezes, um ambiente orientado unicamente para a vitória é prejudicial. A ideia do “não arriscar” acaba por castrar os jogadores e limitar a criatividade dos mesmos. Caso as crianças não estejam preparadas para errar, nunca vão ter ideias originais (Robinson, 2009). As crianças não têm medo de errar mas, infelizmente, esta ideia é-lhes incutida, limitando-lhes as possibilidades de inovar. Quando se tornam adultas, a maioria das crianças já perdeu essa capacidade. Isto acontece por estar incutido na sociedade, sobretudo nos pais e dirigentes, que “o bom treinador” de jovens é aquele que vence. Isto acaba por fazer com que a maioria limite as ações das crianças tentando minimizar ao máximo o erro. Na escola DF, esta ideia não existe. O objetivo é fazer com que as crianças arrisquem e desenvolvam uma forma de jogar de qualidade, em que o risco e a liberdade de expressão estão sempre presentes. Na certeza, de que como diz Cruyff (cit. por Pacheco, 2001): *“Quem joga mal, pode vencer esporadicamente, mas a maior parte das vezes, ganhará aquele que jogar melhor. Todos deveremos fazer para que assim seja”*.

### Ensino integrado de diferentes áreas

Para além de desenvolver competências nos alunos para jogar futebol, a escola Dragon Force aposta igualmente em áreas pedagógicas, como a Nutrição, a Cidadania e o ambiente. Procura-se uma formação integral do jovem, tendo em atenção não apenas a formação desportiva, mas também a educação para a igualdade e cidadania – educação para a vida. Cabe à escola proporcionar aos alunos um conjunto de atividades de ocupação dos tempos livres que sejam um veículo de aquisição de hábitos de saúde, cultura e lazer. Os alunos têm ao seu dispor um espaço pedagógico, por onde podem sempre passar, e onde são promovidos vários “eventos” com o intuito de desenvolver áreas como a cidadania, o ambiente e a nutrição. O departamento médico, de



nutrição e de psicologia estão disponíveis para todos os alunos com o intuito de proporcionar um desenvolvimento cuidado e seguro na sua prática desportiva. A criação de torneios com temas orientados para estas áreas era outra estratégia para desenvolver as mesmas (figura 13).



Figura 13. Exemplo Torneio das Nações

A R.E.D.E. Dragon Force – Registo de Empenho e Desenvolvimento Educativo – é um documento que procura englobar as várias instâncias educativas do aluno da escola Dragon Force, bem como informações de outros departamentos relativas à escola. Pretende-se acompanhar de forma mais personalizada o aluno, englobando num mesmo espaço informações do Departamento Técnico, do Departamento Pedagógico, do Departamento de Psicologia e do Departamento Médico. Com este modelo de articulação entre os diversos departamentos ambiciona-se que o aluno tenha um percurso socioeducativo de sucesso no presente com efeitos positivos no futuro.



Figura 14. R.E.D.E 2013/14

**GRELHA MENSAL**

**ACOMPANHAMENTO ESCOLAR**

O teu professor deve preencher esta tabela, numa escala de 0 a 5, em que 0 corresponde a muito mau e 5 a muito bom, consoante o que observam mensalmente. Estes dados serão verificados pelo teu Treinador.

Escola > Dragon Force

	Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.
Comportamento										
T.P.C.										
Assiduidade										
Pontualidade										
Empenho										
Autonomia										
Capacidade de Iniciativa										
Rúbrica do Dir. de Turma										

16

Figura 15. R.E.D.E – Informação Pedagógica (página 16)

#### CONSELHOS AOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

- Sempre que possível esteja presente nas competições.
- Encoraje-o a respeitar as regras.
- Dê um bom exemplo, através de um relacionamento amigável com os pais e acompanhantes dos adversários.
- Aplauda o "fair-play", independentemente de quem o realiza.
- Ajude a conciliar o desporto com atividade escolar, colocando a escola em primeiro plano.
- Adote um comportamento respeitador e comedido perante as vitórias e as derrotas e ajude o seu filho a assumir semelhante atitude.
- Não force o seu filho a participar de qualquer atividade que ele não queira.
- Não comente publicamente de forma depreciativa o comportamento dos jogadores, treinadores, árbitros e de outros pais.
- Procure não interferir de modo algum no trabalho do treinador.
- Não interfira no treino.
- Tente que o seu filho leve a garrafa de água no início do treino.
- Não dê indicações nem orientações.
- Deixe de criticar excessivamente o resultado alcançado pelo seu filho.
- Tenha cuidado com as expectativas exageradas quanto ao futuro do seu filho como jogador.
- Não alimente, com elogios fáceis, o aparecimento de atitudes de orgulho e vaidade.
- Não proíba a prática desportiva, como forma de castigo, em particular face aos maus resultados escolares.
- Nunca incentive de forma exagerada a combatividade e a agressividade, durante as competições.
- Reconheça sempre os esforços do seu filho, por menores que sejam.

Lembre-se sempre que o seu filho precisa do seu apoio e da sua compreensão.  
Pense no seu filho como uma criança e não como "o meu filho jogador".

41

Figura 17. R.E.D.E – Informação de Psicologia (página 41)

Aqui podes acompanhar a evolução do teu Índice de Massa Corporal (IMC).

1º Faz o cálculo seguinte:  $IMC = \text{Peso} / \text{Altura}^2$

2º Procura na tabela a tua idade e sobe até encontrares o teu valor de IMC

Se estiveres acima da curva 85 tens Excesso de Peso, toma cuidado com a alimentação!

Se estiveres acima da curva 95 tens Obesidade e em breve serás contactado para uma Consulta de Nutrição!

#### ACHAS QUE TENS UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA?

Segue os 10 mandamentos do Dragão para cresceres forte e saudável:

- 1) Começa o dia com um bom **Pequeno-almoço** no qual deve estar sempre presente o **Pão, Leite ou Iogurte e Fruta**.
- 2) **Prepara em casa os lanches para a escola** pois os alimentos disponíveis no bufete têm sempre muito açúcar e gordura; Em vez de um refrigerante, bolachas e bolos, pede aos teus pais para te colocarem na mochila um pão com queijo ou fiambre e um leite achocolatado ou iogurte líquido.
- 3) Prefere alimentos saudáveis para acompanhar o pão. O fiambre de peru, o queijo magro e os cremes vegetais **têm muito menos gordura** que o fiambre de porco, queijo normal e manteiga!
- 4) Ao almoço **começa sempre com um bom prato de sopa**. Alterna todos os dias a carne e o peixe e termina a refeição com uma peça de fruta. Quando optares por um doce prefere gelatina, leite-creme ou aletria em vez de bolos ou mousse de chocolate.
- 5) Antes do treino não te esqueças de fazer um bom lanche, mas dá sempre **1 hora de intervalo** para não ficares com dores de barriga.
- 6) Não te esqueças de **levar sempre a tua garrafa de água para o treino**. Quer faça chuva ou sol, a hidratação é fundamental para o teu rendimento!
- 7) Pede aos teus pais para comer **peixe gordo pelo menos 3 vezes por semana**. A gordura da sardinha, salmão, carapau e atum é essencial para o desenvolvimento do teu cérebro!
- 8) Antes de ires para a cama toma um **copo de leite para dormires melhor**, mas evita comer alimentos açucarados como bolachas ou cereais de pequeno almoço."
- 9) **Dorme no mínimo 9 horas por dia**. As crianças e adolescentes com poucas horas de sono têm um risco maior de ficarem com excesso de peso.
- 10) Em época de férias não fiques "colado" à televisão, computador e consola. Evita passar mais de **2 horas por dia** em frente a ecrãs, aproveitando esse tempo para compensar com outras atividades a falta dos treinos no Dragon Force.

45

Figura 18. R.E.D.E – Informação de Saúde (página 45)

Avaliação e Controlo do Treino e Competição*- Competição*

Como vimos anteriormente o jogo de futebol deve ser visto como um fenómeno complexo. A Abordagem da Complexidade centra a sua atenção nas interações estabelecidas entre os componentes (jogadores) de um Sistema (equipa), e que resultam num comportamento coletivo emergente. Posto isto, é fundamental procurar uma análise que se foque nas interações entre os diferentes intervenientes do jogo.

Na escola Dragon Force o controlo e avaliação da competição apenas se baseava num relatório de jogo que descrevesse como a equipa se adaptou ao contexto nos 4 momentos do jogo. Tal como foi referido no ponto 2.3.3.3, a análise da competição não se pode apenas basear na intuição dos treinadores, estando sempre sujeito à subjetividade de cada um. Segundo Garganta (2001), na busca da identificação e interpretação dos comportamentos críticos do jogo, destaca-se a utilidade do registo e interpretação, não tanto das quantidades mas sobretudo das quantidades da qualidade. Sabe-se também que a relevância de uma análise quantitativa pode ser acrescida se estiver associada à dinâmica inerente à coordenação das ações dos jogadores. Desta forma, na avaliação e controlo da competição, para além do relatório qualitativo (figura 20), decidiu-se realizar um relatório quantitativo da qualidade (figura 19), ou seja, quantificar os princípios de jogo trabalhados na semana anterior. Desta forma no final de cada jogo sabíamos quantas vezes a equipa conseguiu cumprir com os princípios trabalhados durante a semana. A quantificação era feita através da identificação de cada momento e se a equipa cumpria com o princípio de forma eficaz. Por exemplo, durante a semana um dos sub-princípios trabalhados tinha sido a procura do jogo interior num 2º sub-momento de organização ofensiva. O objetivo era ver se em situação de jogo a equipa conseguia procurar este jogo interior de forma eficaz. Depois de identificado o sub-momento, contávamos quantos passes entraram no interior da estrutura adversária sem perda. No entanto, se o comportamento fosse eficaz sem ser cumprido o princípio trabalhado, este não contava para a contabilização final, já que não deixou de ser eficaz e o jogador/equipa soube adaptar-se à situação específica do jogo. Neste caso se não desse para jogar

no interior e saíssemos a jogar por “fora” sem perda não contabilizávamos. Isto permitia aferir se os comportamentos trabalhados estavam a ser assimilados pelos jogadores e se os exercícios de treino eram representativos para os jogadores, ou seja, se havia aplicação em competição. No final era pedida a informação ao treinador principal para ver se a ideia com que tinha ficado do jogo coincidia com o que realmente se tinha passado. O vídeo do jogo permitia uma contagem mais eficiente.

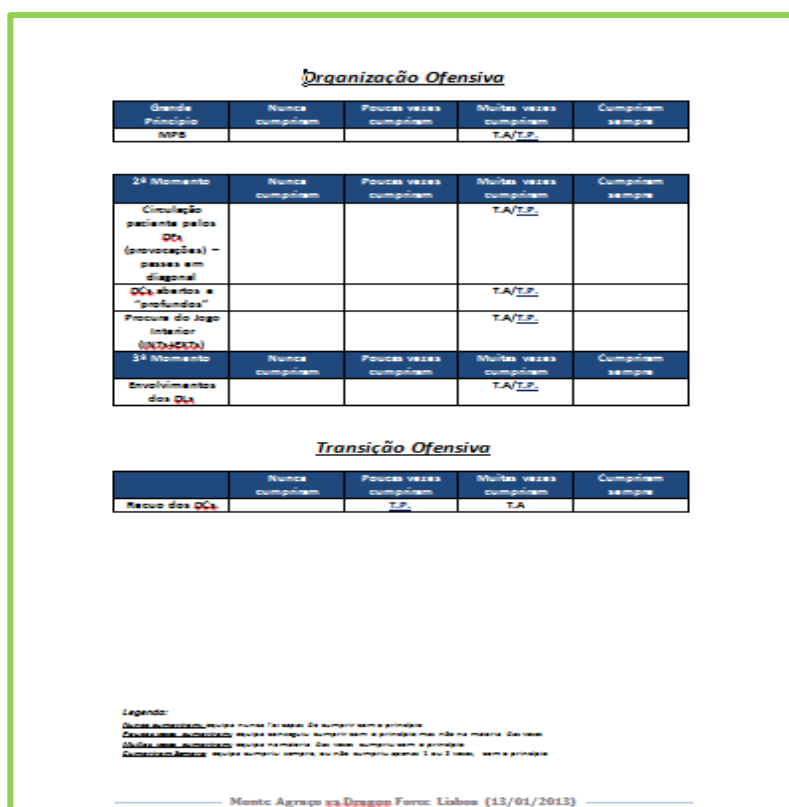


Figura 19. Análise Quantitativa da Qualidade





Figura 20. Análise Qualitativa

## - Treino

A avaliação e o controlo do treino são aspetos fundamentais para o treinador ter um controlo sobre o trabalho que desenvolve diariamente. É fundamental que o controlo e a avaliação se adaptem à metodologia de treino, de forma a controlar aquilo que realmente é importante para o treinador. Na escola Dragon Force a preocupação é o ensino do futebol (ajustado à idade e capacidade de desempenho do aluno) e o objetivo da metodologia de treino é desenvolver a capacidade de cada jovem se tornar competente no jogo. Posto isto, o importante era que o controlo e avaliação do treino se centrassem nos conteúdos presentes no Modelo de jogo da escola. Desta forma foram contabilizados os tempos de exercitação de cada, momento (gráfico 1) e sub-momento (gráfico 2); conteúdos/sub-princípios (figura 21); e grandes princípios (figura 21). Isto permitia ao treinador planear a semana sabendo quais os conteúdos a que já tinha dado mais e menos tempo. Para esta contagem foram sempre considerados os tempos que inicialmente estavam previstos para cada exercício. Nos exercícios em que eram treinados, por exemplo, dois momentos de jogo, na contagem colocava-se o mesmo tempo de exercitação para os 2. Apesar de estarmos mais focados em determinados momentos do jogo, é importante referir que em praticamente todos os exercícios os 4 momentos de

jogo estavam presentes de modo a respeitar a fluidez do jogo, possuídos das dificuldades que o jogo transporta e abertos à sua aleatoriedade. Era uma preocupação fazer com que os jogadores percebessem a articulação entre princípios de diferentes momentos. Como foi referido no ponto 2.3.3.2, é treinar alternadamente diferentes escalas e momentos do jogo tendo sempre em conta as suas relações. Os exercícios grupais que eram utilizados, sobretudo no aquecimento, muitas das vezes tinham como preocupação fazer “aparecer” os 4 grandes princípios. Ou seja, no mesmo exercício não havia um foco específico em nenhum princípio mas sim na articulação entre os mesmos. Por exemplo, exercícios de MPB em que os jogadores percebiam que para ter bola tinham que reagir rápido à perda, quando a recuperavam tinham que a guardar retirando-a de zonas de pressão e quando estavam sem ela tinham que criar constantemente zonas de pressão para a recuperar.

Os próprios exercícios utilizados mais à 6ª feira, onde o foco estava no comportamento coletivo e nos grandes princípios de jogo, não tinham como objetivo um sub-princípio de jogo específico mas sim a forma como estes se articulavam. Por exemplo, como é que os jogadores dentro da organização ofensiva conseguiam ligar a procura do jogo interior com os movimentos e passes de rotura. Antes disto, durante a semana, tinham-se criado exercícios onde o objetivo central era a procura do jogo interior e movimentos de rotura mas em exercícios diferentes e onde se estimulavam relações mais micro (sectoriais; inter-setoriais...). Nos registos do controlo de treino é possível ver isto em números, onde para a mesma sessão temos tempos de exercitação semelhantes para vários sub-princípios de jogo.

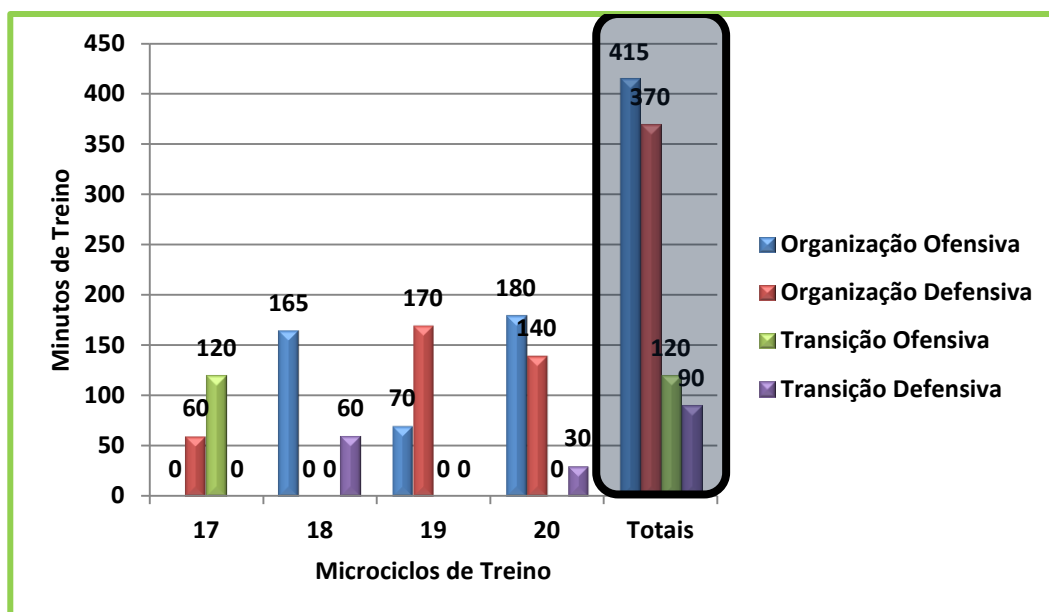


Gráfico 1. Tempo de exercitação dos momentos de jogo no microciclo 17, 18, 19 e 20 (Janeiro)

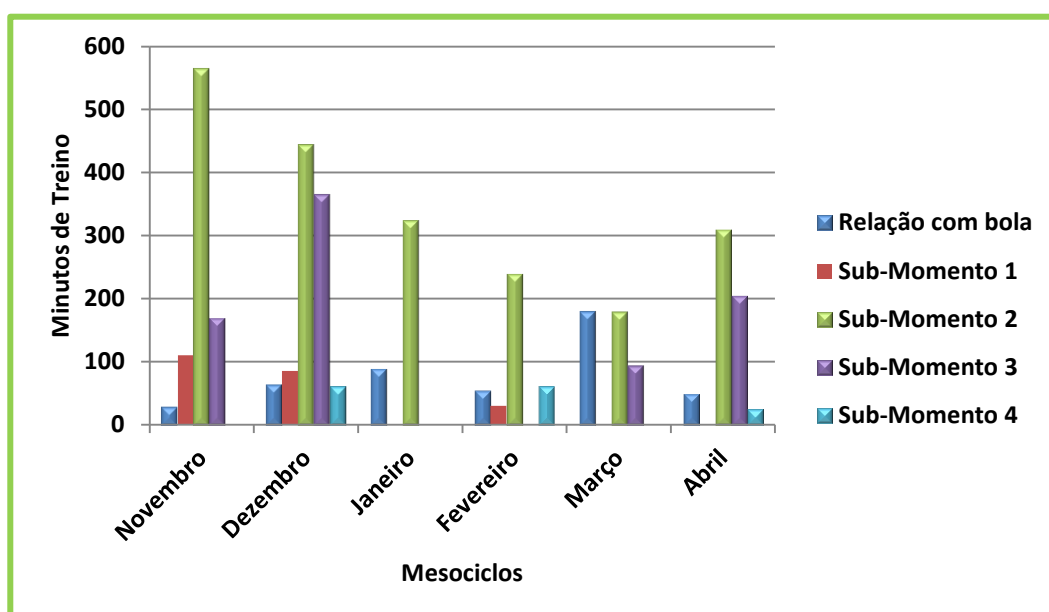


Gráfico 2. Tempo de exercitação dos sub-momentos ofensivos de Novembro a Abril (para cada mês foram considerados 4 microciclos de treino)



	Organização Ofensiva						Organização Defensiva			Transição Ofensiva		Transição Defensiva			Grandes Princípios		
Treino	Relação	Sub-Mo	Sub-Mo	Sub-Mo	Sub-Mo	Condição	Fecho de	Zona Pr	Saída de	Saída de	Reorgan	Pressão	Mudança	MPB	TP	TF	
3ª Feira	0	0	60	0	0	0	60	0	0	0	0	0	0	0			
4ª Feira	0	0	0	0	0	0	60	60	0	0	0	0	0	0			
6ª Feira	0	0	0	0	0	0	60	60	0	0	0	0	0	0			
Totais	0	0	60	0	0	0	180	120	0	0	0	0	0	0			
Percentagens																	

	Organização Ofensiva										Organização Defensiva					Transição Ofensiva		Transição Defensiva				
	SM 1 - Saída do GR		SM 2 - Criação de Espaços			SM 3 - Entrada nos Espaços				SM 4 - Final	Fecho de Espaços Interiores		Criação Zona de Pressão									
Treino	Jogo Po	Entrada	Reajust	Provoca	Procura	Sub-dim	Visualiz	Noções	Movime	Passes e	Equilibr	Ocupação	Fecho de	Ajustam	Reagir a	Fecho de	Anteci	Saída	Saída	Mudan	Pressão	Reorg
3ª Feira	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4ª Feira	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	60	0	0	60	0	0	0	0	0	0
6ª Feira	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	60	60	0	60	60	0	0	0	0	0
Totais	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120	60	0	120	60	0	0	0	0	0

Figura 21. Tempo de exercitação dos sub-momentos, sub-princípios/conteúdos

Como vimos anteriormente, é importante dividir e treinar por escalas/partes mas contextualizando sempre a situação. Por isto, também foram contabilizados os minutos dedicados a cada “escala/parte” para que a equipa técnica conseguisse ter uma noção clara do tempo dedicado a cada uma. Desta forma era possível saber se o princípio da alternância horizontal era cumprido, ou seja, se realmente se abordavam diferentes escalas ao longo da semana para salvaguardar a qualidade do processo. No gráfico 3, conseguimos ver esta alternância ao longo do microciclo. Observa-se que no treino de 3ª feira é dada ênfase ao trabalho sectorial, grupal e individual; no de 4ª feira ênfase nas relações inter-setoriais; e à 6ª feira um treino de nível macro onde é se abordavam os comportamentos coletivos. No entanto, como já foi referido esta alternância não era estanque. Estava sempre sujeita a pequenas alterações consoante a opinião do treinador e limitações que surgissem. No gráfico 4, nota-se uma clara supremacia do treino a nível inter-setorial. Isto acontecia porque o treinador assim o entendia mas por vezes não existiam jogadores suficientes para trabalharmos coletivamente. Analisando os gráficos também é importante realçar que as sessões que têm mais de 60 minutos resultam de exercícios que decorriam ao mesmo tempo. Olhando por exemplo para 3ª feira é possível perceber que durante 30 minutos decorreram 2 exercícios, um individual e outro grupal ou sectorial e nos 30 finais apenas exercícios sectoriais ou grupais.

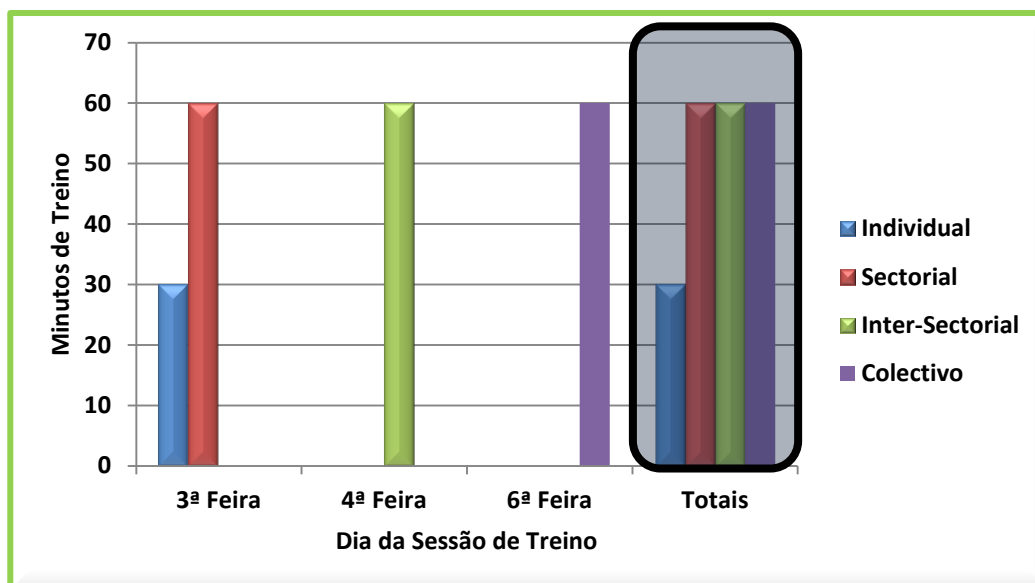


Gráfico 3. Tempo de exercício “escalas/partes” (microciclo de treino 21)

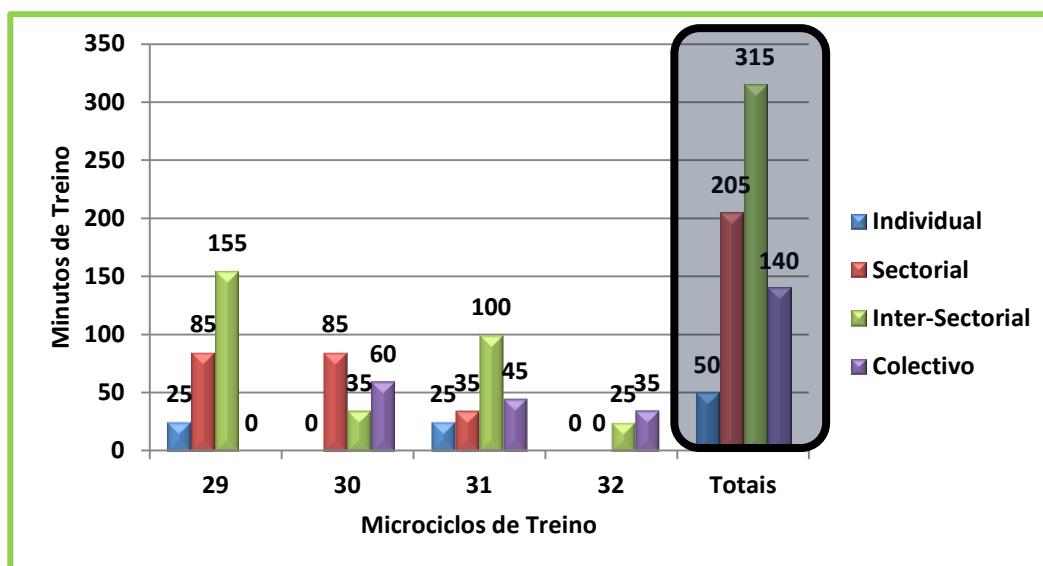


Gráfico 4. Tempo de exercício “escalas/partes” (microciclo 29, 30, 31 e 32)

Para além do controlo e avaliação referidos anteriormente, era importante perceber se aquilo que era estimulado no treino era aplicado em jogo. Como já foi referido, o exercício de treino deve identificar-se o mais possível com o tipo de jogo pretendido a nível técnico e tático, definido no Modelo de Jogo. Um método possível para assegurar se uma tarefa de treino é representativa (ou seja, tem transference para o jogo) é comparar os dados de desempenho em exercícios de treino com dados em situação de competição - fidelidade da ação. O estudo de investigação prendeu-se com isto mesmo, ou seja, perceber se os exercícios de treino tinham transference para o jogo.

### 3.4 Dificuldades sentidas

Entendendo que a evolução se faz querendo saber sempre mais, consideramos que para haver “crescimento” têm de existir situações de conflitos de ideias, situações que põem em causa o que já está instituído, o que o treinador principal julga ser o mais apropriado e que despoleta a necessidade de reflexão. Ao longo deste estágio deparamo-nos com momentos que suscitaram dúvidas e interrogações. Estes momentos resultaram em dificuldades que foram ultrapassadas através do diálogo e da partilha de experiências, junto dos treinadores da escola com experiência na área, reflexões pessoais e em grupo e recolha de informações. A realização de reuniões mensais onde o debate de ideias e de experiências era o objetivo, resultava sempre no “crescimento” de cada um.

Como principais dificuldades deste Estágio, destacamos:

- O contacto com os pais que, por falta de regras estabelecidas para os mesmos, desencadeava alguns problemas colocando o trabalho dos treinadores em questão;
- Aumento exagerado do nível de competitivo durante a 2ª fase da época. Isto levou a que a equipa tivesse bastantes dificuldades para conseguir equilibrar a maioria dos jogos, levando à desmotivação dos jogadores.

### 3.5 Sistema de avaliação e controlo do trabalho desenvolvido

Neste ponto, para além de expormos a nossa visão sobre o sistema de avaliação e controlo do trabalho desenvolvido, também apresentaremos a avaliação efetuada pelo coordenador da escola DF Lisboa e treinador principal da equipa onde o estagiário esteve inserido como treinador adjunto – Professor Nuno Ferreira.

Após a finalização da componente prática deste estágio, surge um sentimento de satisfação pela possibilidade de experienciar e aprender numa escola reconhecida a nível nacional pela sua metodologia de treino diferenciadora. Isto possibilitou a aquisição de conhecimento e experiência na área do treino de crianças e jovens. Assim a avaliação pessoal que fazemos

deste Estágio é positiva porque foram alcançados os objetivos pessoais e profissionais a que nos propusemos. Acresce o facto de termos contribuído de forma ativa neste processo.

Relativamente ao sistema de avaliação formal utilizado para registar a apreciação do coordenador da escola Dragon Force Lisboa foi criada uma grelha de avaliação (quadro 8), composta por um total de 38 itens que achamos pertinentes para dar conta da apreciação do Professor Nuno Ferreira acerca do nosso desempenho ao longo do estágio.

<b>Avaliação do perfil de competências</b>	
<b>Nome do estagiário:</b> João Ferreira	
<b>Nome do Supervisor:</b> Nuno Ferreira (coordenador da escola DF durante a época 12-13 e treinador principal da equipa sub-14)	
<b>Classifique o aluno numa escala de 0-6</b>	<b>Apreciação</b>
1. Saber identificar e aplicar uma solução para o problema, consoante o conhecimento de causa ou rápida aprendizagem.	5
2. Saber reconhecer a sua posição e atuar no lugar e momento próprio, nunca perdendo a consciência do dever e responsabilidade que tem para o funcionamento do todo.	5
3. Saber manter o espaço de trabalho organizado e em conformidade com o trabalho.	5
4. Capacidade de definir métodos de trabalho e planeamento pessoal	5
5. Capacidade de auto-avaliar os métodos de trabalho e ajustar os mesmos em conformidade com a evolução do trabalho	4
6. Facilidade em trabalhar em várias tarefas simultaneamente	4
7. Capacidade de alternar entre tarefas mantendo o mesmo nível de produtividade	4
8. Saber usar a autonomia/responsabilidade de decisão/ação sem a delegar para outros quando o próprio tem meios para a usar	5
9. Capacidade de investigar, estudar ou procurar a informação ou recursos necessários à resolução de um problema	5
10. Saber assumir a responsabilidade pelas suas ações	5
11. Capacidade de cumprir com os seus compromissos e deveres	5

12. Capacidade de manter a lucidez e atuar perante a pressão de um prazo ou outro fator de pressão	4
13. Ter um espírito atento e sensível, pronto a avaliar ideias ou soluções, postas por outros, de uma forma racional e imparcial	5
14. Saber fazer sugestões construtivas	4
15. Saber responder a novas situações à medida que elas surgem	4
16. Competência para criar soluções inovadoras para os problemas	5
17. Capacidade para desafiar práticas convencionais	5
18. Saber comunicar um projeto, solução ou ideia, recorrendo aos meios de comunicação mais adequados à transmissão da sua opinião	4
19. Capacidade de persuasão	4
20. Capacidade de detetar pormenores importantes para o sucesso de um projeto ou ação	4
21. Saber antecipar problemas ou dificuldades	4
22. Saber agir com diligência e empenho, antecipando e controlando o desenrolar dos acontecimentos	4
23. Saber estar pronto e ser o primeiro a dar o exemplo	4
24. Capacidade de agir de uma forma autónoma e pronta	5
25. Facilidade de adquirir novos conhecimentos	5
26. Capacidade de acreditar no seu trabalho e na capacidade própria de o levar a bom termo	5
27. Saber apresentar um tema de forma clara e com uma boa dicção oral	4
28. Pontualidade	5
29. Assiduidade	5
30. Saber conviver e trabalhar bem com os colegas	5
31. Capacidade de cativar relações com outras pessoas	4
32. Saber estar e participar com clareza numa reunião	5

33.	Capacidade de trabalhar harmoniosamente com outras pessoas	4
34.	Capacidade para planejar sessões de treino	5
35.	Capacidade para operacionalizar sessões de treino	5
36.	Capacidade para intervir corretamente nas sessões de treino	5
37.	Capacidade de elaboração de relatórios de jogo	5
38.	Classifique o aluno numa escala de 0-20 valores	19

Quadro 8. Grelha de avaliação do estágio

**Escala de apreciação:**

- 1 – Não demonstrou
- 2 – Demonstrou pouco
- 3 – Demonstrou
- 4 – Demonstrou bastante
- 5 – Demonstrou totalmente
- 6 – Não observado

## 4. Estudo de Investigação

---





## 4. Estudo de Investigação

Neste ponto será descrito o estudo de investigação decorrente da problemática-alvo do estágio.

### 4.1 Estudo - A representatividade dos exercícios de treino e o seu transfere para a competição: o caso da “procura do jogo interior” na 2ª fase de construção

#### 4.1.1 Introdução

A análise do desempenho desportivo em desportos coletivos tem sido uma das principais preocupações das ciências do desporto nas últimas décadas (Passos, Lopes, & Milho, 2008). Esta preocupação refletiu-se num incremento exponencial dos níveis de performance desportiva acoplados ao aumento do número de investigações na área (Sarmiento, Anguera, Campaniço, & Leitão, 2010).

Mcgarrry (2009) refere que a análise científica dos desportos de equipa tende a concentrar-se, principalmente, na identificação de variáveis de desempenho individuais com o objetivo de apresentar os comportamentos desportivos de forma descritiva, geralmente identificando o tipo de ação, quem a executa, o local do campo onde é observada e quando a ação é tomada. Porém, com a aplicação da teoria dos sistemas complexos ao futebol, surge a necessidade de procurar uma análise centrada numa lógica dinâmica do jogo e que se foque nas interações entre os diferentes intervenientes do jogo. O desempenho de uma equipa de futebol durante o jogo pode ser visto como um comportamento coletivo inteligente não centralizado em qualquer jogador (ou treinador), mas distribuído entre todos os jogadores. Este tipo de inteligência é expresso por comportamentos coletivos das equipas, que emergem das ações coordenadas dos jogadores (Duarte & Frias, 2011). Isto implica que o comportamento produzido, mais do que a expressão de propriedades

individuais estáveis dos jogadores, seja melhor considerado ao nível da relação jogador-ambiente e do modo como os indivíduos se adaptam aos constrangimentos ao longo do tempo (Araújo, Davids & Hristovski, 2006).

Tem também sido sugerido na literatura que as modificações no comportamento poderão dever-se a mudanças no modo como os jogadores usam a informação disponível no ambiente (Araújo, 2009). Estas evidências realçam a importância da aprendizagem decorrer em contextos de desempenho representativos (Chow, Davids, Hristovski, Araújo & Passos, 2011), isto é, contextos que mantêm os constrangimentos informacionais específicos dos contextos para onde se pretende generalizar a aprendizagem (neste caso, o jogo de futebol). A representatividade foi um conceito inicialmente proposto por Egon Brunswik (1956) que defende a necessidade de assegurar que os constrangimentos da tarefa representam as pistas informacionais presentes no ambiente competitivo, para que os jogadores possam manter as mesmas relações funcionais (acoplamentos) entre perceção e ação (Pinder, Davids, Renshaw, & Araújo, 2011). Quando os constrangimentos da tarefa fornecem informação necessária para guiar o comportamento dos jogadores, os padrões de movimento emergem pela confluência dos constrangimentos do praticante (as suas capacidades de ação) e dos constrangimentos ambientais (e.g. estrutura da tarefa) (Pinder, Renshaw & Davids, 2009). Assim, tem sido defendido que as tarefas/exercícios de treino devem ser concebidas para assegurar a generalização da melhoria do desempenho desportivo (Araújo, Davids & Passos, 2007); (Dicks, Davids, & Araujo, 2008); (Pinder, Davids, Renshaw, & Araújo, 2011).

Como vimos anteriormente no ponto 2.3.3.2, é através do exercício de treino que o treinador dá corpo a uma determinada ideia de jogo. Por vezes, em competição, observam-se padrões de comportamentos diferentes daqueles que foram treinados, levando-nos a questionar a representatividade dos exercícios utilizados e a eficiência dos processos de treino adotados (Travassos, Duarte, Vilar, Davids, & Araújo, 2012). Um método possível de se utilizar para assegurar que uma tarefa é representativa, é comparar o desempenho em tarefas de treino com o desempenho em situação de

competição. Este método permite avaliar a “fidelidade da ação” (Araújo, Davids, & Passos, 2007); (Pinder, Davids, Renshaw, & Araújo, 2011).

Como vimos no ponto 2.3.3.3 deste trabalho, a análise das redes sociais (*social networks*), cada vez mais começa a ser aplicada no Desporto. Nesta abordagem, as equipas são consideradas “pequenos mundos” em que o coletivo é entendido como uma rede de interação social específica, com uma identidade própria, e suportada pelas interações interpessoais desenvolvidas pelos jogadores (Duarte, 2012). Esta nova ferramenta das ciências da complexidade será utilizada neste estudo para analisar a representatividade das tarefas de treino e o seu transfere para o jogo.

### Objetivo do Estudo

O estudo teve como objetivo avaliar a representatividade dos exercícios de treino e o seu transfere para a competição. Mais especificamente, estudou-se o princípio de jogo “procura do jogo interior” durante o 2º sub-momento de jogo (ou 2ª fase de construção) da organização ofensiva. Para isto, analisamos dois exercícios de treino e um jogo, de forma a comparar as interações interpessoais desenvolvidas e perceber se a “procura do jogo interior” é promovida em ambos os casos.

## **4.1.2 Metodologia**

### **4.1.2.1 Participantes**

Neste estudo participaram os 20 jogadores pertencentes à equipa de sub-14 da Dragon Force Lisboa que participou no campeonato distrital de juniores C1. Todos eles se enquadravam no nível “expert” definido pela escola. Isso implicava o domínio dos conteúdos presentes nos níveis anteriores, nomeadamente:

#### - Organização Ofensiva – Coletivamente/ Sectorialmente

- Ocupação racional do espaço a 3, 4 ou 5
  - Afastamento do portador da bola
  - Criação de linhas de passe

- Ajustamento/ troca posicional
  - Desmarcação
- Leitura de espaços
- Realização de trajetórias em apoio e rutura

- Organização Ofensiva – Individualmente

- Relação com bola
- Receções orientadas simples com diferentes partes do corpo
- Séries de dribles
- Passe com diferentes trajetórias e superfícies
- Remate com diferentes trajetórias e superfícies

- Organização Defensiva – Coletivamente/ Sectorialmente

- Ocupação racional do espaço a 3, 4 ou 5
- Coberturas
- Ajustamento/ troca de funções

- Organização Defensiva – Individualmente

- Condicionamento do portador da bola
- Posição defensiva

Todos os jogadores tinham experiência em competições distritais da AF Lisboa.

#### **4.1.2.2 Procedimentos**

Foi gravada uma sessão de treino do microciclo 11 e o jogo da 6ª jornada do campeonato distrital juniores “C1” contra a equipa do Sporting Clube de Portugal. Da sessão de treino, foram analisados dois exercícios direcionados para o princípio de jogo “procura do jogo interior” a seguir explicado.

Princípio de Jogo “procura do jogo interior”

Um dos sub-princípios trabalhado durante o microciclo em análise (microciclo 11) foi a procura do jogo interior num 2º sub-momento de jogo da organização ofensiva. O objetivo das equipas DF passa muito por jogar dentro da estrutura adversária de forma a causar mais desequilíbrios e posteriormente procurar movimentos e passes de rutura. Por isto, um dos objetivos dos jogadores do sector defensivo era passar a bola para espaços interiores de forma a ganhar vantagem no corredor central, tal como mostram as figuras seguintes.



Figura 22. Linhas de Passe ao portador (DC) – sempre por dentro (interior e MC a vermelho) e por fora da estrutura adversária (defesa lateral a azul)



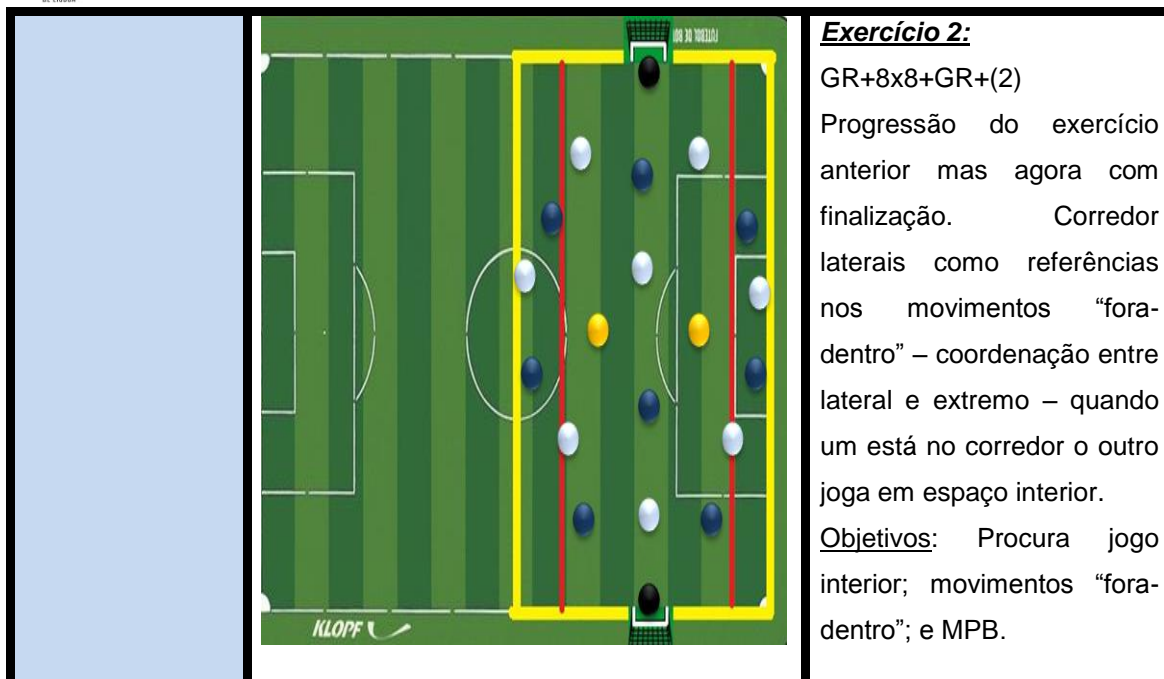
Figura 23. Bola dentro da estrutura adversária (no médio interior esquerdo)

### Exercícios de treino

Como vimos nos princípios metodológicos na página 55, cada exercício de treino deve ter uma configuração, em termos de regras, espaço, tempo e informação transmitida, que promova o aparecimento frequente dos comportamentos específicos do Modelo de Jogo. O treinador precisa criar um contexto facilitador à emergência de determinado princípio de jogo. Para se

assegurar o desenho representativo dos exercícios, na manipulação de constrangimentos da tarefa deve-se manter um nível de variabilidade (ou mais precisamente, o grau de incerteza) aparente no desempenho competitivo, a fim de promover uma interação constante entre os jogadores e o seu ambiente (Vilar, Araújo, Davids, & Renshaw, 2012). Para tal, Travassos et al. (2012) sugerem que o aumento do número de possibilidades de ação específicas dos jogadores nos exercícios é uma forma de garantir a sua representatividade. Posto isto, e de acordo com as sugestões metodológicas de vários autores - Araújo (1992), Castelo et al. (1994) e Garcia (1998), cit. por Ferreira, A. (2011); Castelo (2009); Araújo et al (2006); Duarte (2012); Travassos et al. (2012); e Manual Técnico DF (2009) - criaram-se os seguintes exercícios com o objetivo de promover o princípio da “procura do jogo interior”.

Coordenação a nível	Exercício	Descrição do exercício
Colectivo		<p><b><u>Exercício 1:</u></b> 8x8+(2)</p> <p>Os dezoito jogadores distribuem-se por duas equipas de 8 jogadores de acordo com a organização estrutural adotada, neste caso (sistema 4x3x3) colocam-se quatro defesas, um médio centro e três avançados. Os Jokers fazem de médios interiores em ambas as equipas criando uma relação de oposição favorável à equipa em processo ofensivo e com superioridade no corredor central. Pontuam com passe de rotura para lá da linha vermelha.</p> <p><u>Objetivos:</u> Procura jogo interior; movimentos e passes de rutura; e MPB</p>



### Exercício 2:

GR+8x8+GR+(2)

Progressão do exercício anterior mas agora com finalização. Corredor laterais como referências nos movimentos “fora-dentro” – coordenação entre lateral e extremo – quando um está no corredor o outro joga em espaço interior.

Objetivos: Procura jogo interior; movimentos “fora-dentro”; e MPB.

Quadro 9. Exercícios de treino avaliados - Microciclo 11

O espaço de ambos os exercícios era metade do campo de futebol de 11 em que as linhas de fundo são as linhas laterais do campo de jogo formal.

### Recolha e tratamento dos dados

Para a recolha dos dados, foi utilizada uma camara de filmar Toshiba Camileo S20. A visualização dos exercícios de treino e do jogo foi feita através de um computador portátil Toshiba. Os cortes de vídeos foram realizados no programa LongoMatch-0.15.

O sub-momento 2 (ou 2ª fase de construção), normalmente surge quando a bola circula pelos defesas antes de entrar em espaços mais avançados do terreno, normalmente nos jogadores do meio campo ou do ataque. Posto isto, foi analisada a tendência de passe dos jogadores do sector defensivo. De forma a garantir que a equipa se encontrava em organização ofensiva e isolar o 2º sub-momento, consideramos as jogadas em que a equipa saia curto desde o Guarda-Redes e as jogadas em que após a transição ofensiva (recuperação da bola) a equipa entrava num 2º sub-momento em posse. Desta forma, isolamos as jogadas em que a bola entrava curto do GR para os defesas e que após a recuperação da bola havia circulação da mesma pelos jogadores do sector defensivo. Apenas as jogadas com um mínimo de 3 passes foram consideradas.

A notação dos passes entre jogadores foi realizada manualmente através de fichas de observação elaboradas para o efeito.

### Fiabilidade Intra-Observador

De forma a avaliar a consistência do observador, foi calculada a percentagem de concordância para apurar a fidelidade intra-observador. É por meio desta que verificamos se o mesmo observador, em diferentes momentos (quinze dias), interpreta e regista de modo idêntico a mesma situação. Em dois momentos diferentes observamos os dois exercícios e os primeiros 20 minutos do jogo e comparamos os resultados em termos de acordos e desacordos, recorrendo à fórmula de Ballack (1966), para obtermos o respetivo índice de fidelidade.

$$\% \text{ acordos} = \frac{n^{\circ} \text{ de acordos}}{n^{\circ} \text{ acordos} + n^{\circ} \text{ desacordos}} \times 100$$

*Nota: As observações podem ser consideradas fiáveis se o percentual de acordos não for inferior a 80% (Bellack et al. 1966)*

Quadro 9. Fórmula utilizada para apurar a fiabilidade intra-observador (Bellack et. al, 1966)

	Exercício 1	Exercício 2	Jogo
Equipa A	100%	100%	
Equipa B	98%	100%	
DF Lisboa			100%

Quadro 10. Percentagem de acordos intra-observador, para os passes contabilizados por exercício e jogo

### Análise de dados

Para posterior análise e apresentação dos resultados foi utilizado o programa NodeXL Excel Template e o Microsoft Excel.

Utilizando as redes sociais na análise de uma equipa é possível identificar os jogadores que interagem mais frequentemente, originando



padrões coletivos. O passe é a forma de interação que permite perceber se o princípio é cumprido. Desta forma, nas “redes”, os nódulos/vértices representam os jogadores e as ligações entre os vértices representam os passes entre os mesmos. Recorreu-se também a um indicador de centralidade que se poderia adaptar ao princípio estudado – o *In-Degree Centrality*. Esta medida capta o número de ligações que determinado jogador recebe. Ou seja, quanto maior e mais escuro for o vértice maior número de jogadores lhe direcionaram passes.

Através do programa Microsoft Excel foram calculadas as percentagens de passes de cada um dos defesas para os restantes colegas e para jogadores que receberam em espaços interiores (MC, ID, IE e PL) e exteriores (DD, DE, EE e ED). Quando um “jogador do exterior” recebeu em espaços interiores, o passe não foi contabilizado. Na figura 24 temos os dois exemplos, em que a seta branca indica o passe interior e a vermelha o exterior.

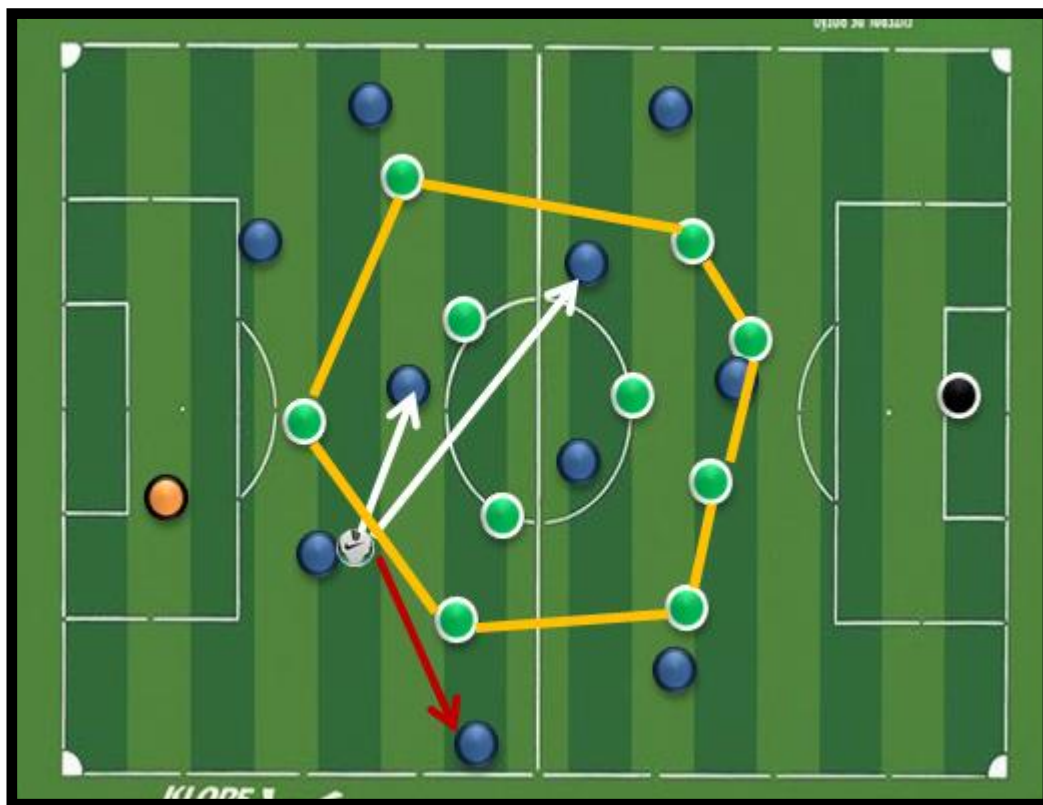


Figura 24. Passe para espaço interior (dentro da estrutura adversária) e exterior (fora da estrutura adversária)

### 4.1.3 Resultados

Neste capítulo serão apresentados os resultados obtidos – análise topológica das redes de interação geradas e respetivas tabelas de percentagens de passes. Cada exercício tem dois gráficos e duas tabelas, de forma a analisarmos todos os jogadores e perceber as interações desenvolvidas em ambas as equipas (Equipa A e B).

Legenda	
GR	Guarda-Redes
DD	Defesa Direito
DE	Defesa Esquerdo
DCD	Defesa Central Direito
DCE	Defesa Central Esquerdo
MC	Médio Centro
JKE	Joker Esquerdo
JKD	Joker Direito
ID	Interior Direito
IE	Interior Esquerdo
EE	Extremo Esquerdo
ED	Extremo Direito
PL	Ponta de Lança

Quadro 10. Legenda das posições dos jogadores em campo

### Exercício 1

#### Equipa A

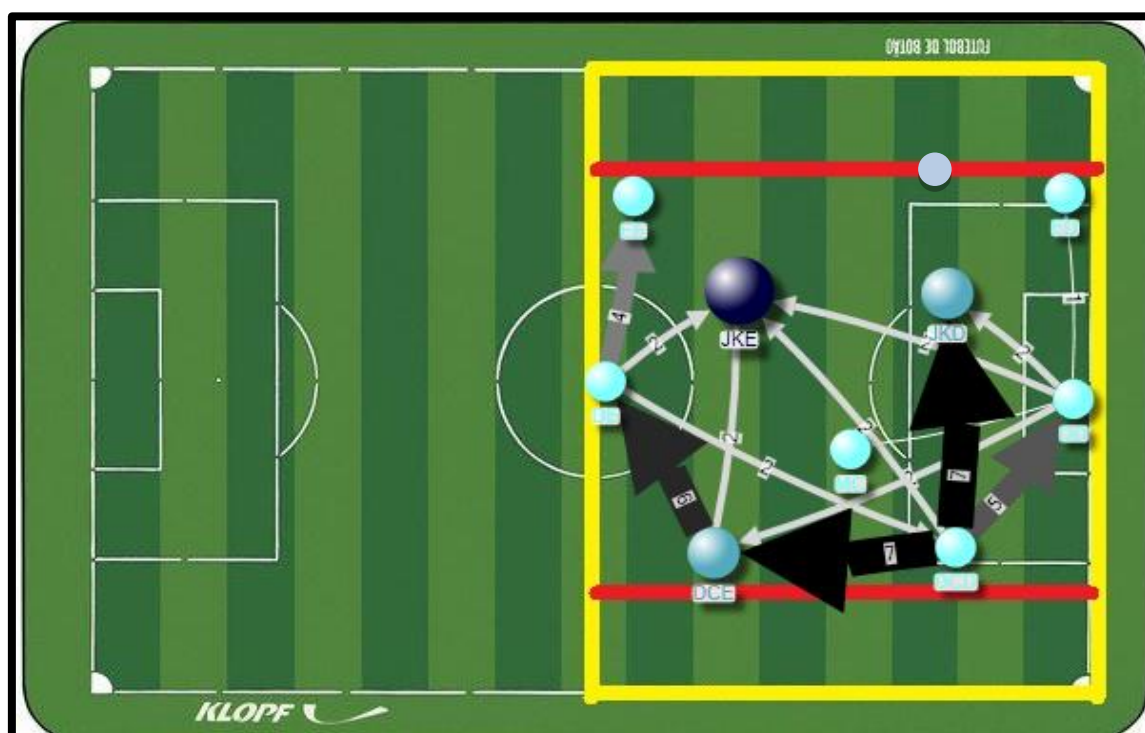


Figura 25. Exercício 1 (8x8+(2) – 2º Sub-Momento (Equipa A)

	DCD	DCE	DD	DE	MC	JKD	JKE	ED	EE	PL	TOTAL
DCD			25%	6.25%	12.5%	43.8%	12.5%	0%	0%	0%	100%
DCE			0%	71.4%	0%	0%	28.6%	0%	0%	0%	100%
DD				0%	16.7%	33.3%	33.3%	16.7%	0%	0%	100%
DE			0%		0%	0%	33.3%	0%	66.7%	0%	100%

Quadro 11. Percentagem de passes dos defesas para os restantes colegas de equipa (Equipa A – Exercício 1)

Neste equipa o jogador que recebeu passes de mais defesas (valor de *In-Degree Centrality*) foi o JKE. Tanto no gráfico como na tabela conseguimos ver que este recebeu passes de todos os defesas e com percentagens relativamente altas. O jogador mais procurado pelo DCD foi o JKD (43.8% - 7 passes) e este apenas não interagiu com os 3 avançados; o DCE apenas interagiu com o DE (71.4% - 5 passes) e com o JKE (28.6% - 2 passes); o DD teve percentagens de passe mais elevadas para os 2 jokers (66.6%); e o DE interagiu mais com o EE (66.7% - 4 passes) e ainda com o JKE (33.3%).

### Equipa B



Figura 26. Exercício 1 (8x8+(2) – 2º Sub-Momento (Equipa B)

	DCD	DCE	DD	DE	MC	JKD	JKE	ED	EE	PL	TOTAL
DCD			33.3%	0%	44.4%	11.1%	0%	0%	11.1%	0%	100%
DCE			5.3%	26.3%	31.6%	0%	15.8%	0%	21%	0%	100%
DD				0%	16.7%	16.7%	0%	33.3%	25%	8.3%	100%

DE			0%		16.7%	0%	41.7%	0%	41.7%	0%	100%
----	--	--	----	--	-------	----	-------	----	-------	----	------

Quadro 12. Percentagem de passes dos defesas para os restantes colegas de equipa (Equipa B – Exercício 1)

Nesta equipa, o jogador que interagiu com mais defesas foi o MC e o EE (valor mais elevado de *In-Degree*). Ambos receberam a bola de todos os jogadores do setor defensivo. O MC recebeu mais frequentemente dos dois defesas centrais (44.4% e 31.6%) e o EE recebeu mais passes do DE (41.7%). O jogador mais procurado pelo DCD foi o MC (44.4% - 4 passes); pelo DCE também foi o MC (31.6% - 6 passes); pelo DD foi o ED (33.3% - 4 passes); e o DE interagiu mais com o JKE e EE (41.7% - 5 passes para ambos).

## Exercício 2

### Equipa A

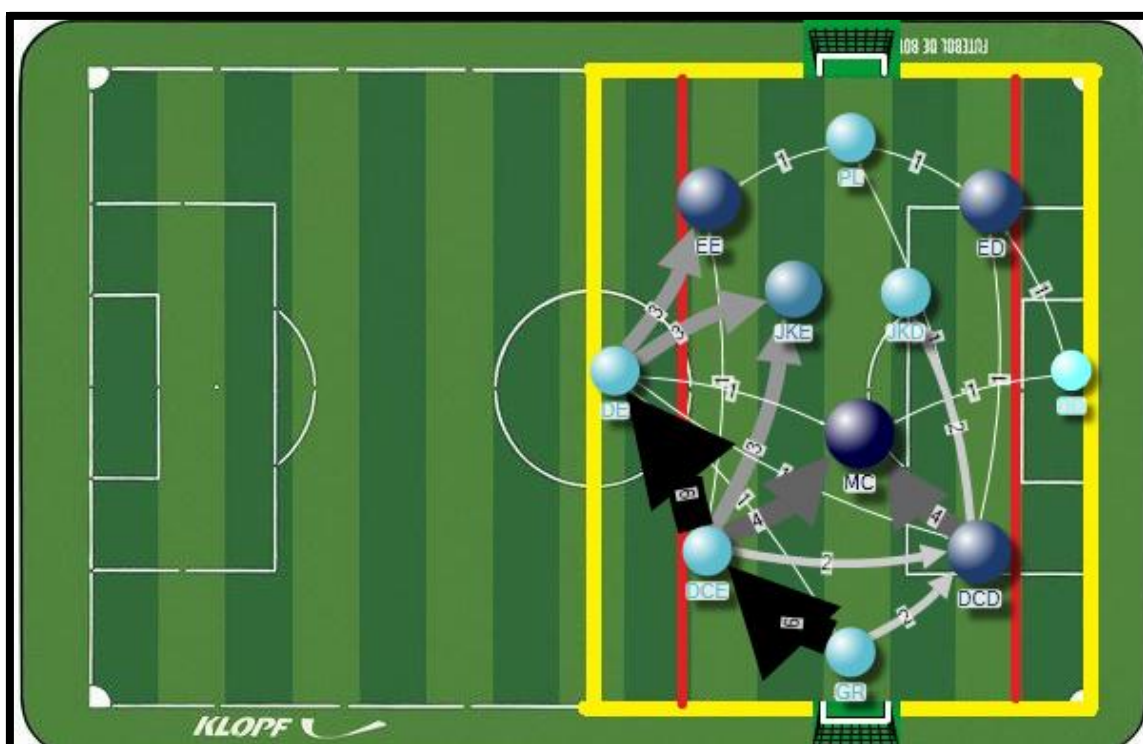


Figura 27. Exercício 2 (GR+8x8+GR(+2) – 2º Sub-Momento (Equipa A)

	DCD	DCE	DD	DE	MC	JKD	JKE	ED	EE	PL	TOTAL
DCD			0%	0%	57.1%	28.6%	0%	0%	0%	14.3%	100%
DCE			0%	38.5%	30.8%	0%	23.1%	0%	7.7%	0%	100%
DD				0%	50%	0%	0%	50%	0%	0%	100%
DE			0%		14.3%	0%	42.9%	0%	42.9%	0%	100%

Quadro 13. Percentagem de passes dos defesas para os restantes colegas de equipa (Equipa A – Exercício 2)

Neste exercício, o jogador que recebeu passes de mais defesas foi o MC (valor mais elevado de *In-Degree*). Recebeu de todos os defesas e com percentagens elevadas (exceção do DE -14.3%). O jogador mais procurado pelo DCD foi o MC (57.1% - 4 passes); pelo DCE foi o DE (35.7% - 5 passes); o DD apenas interagiu com o MC e com o ED (1 passe para cada); e o DE apresentou percentagens mais elevadas para o JKE e EE (42.9% - 3 passes para ambos).

### Equipa B

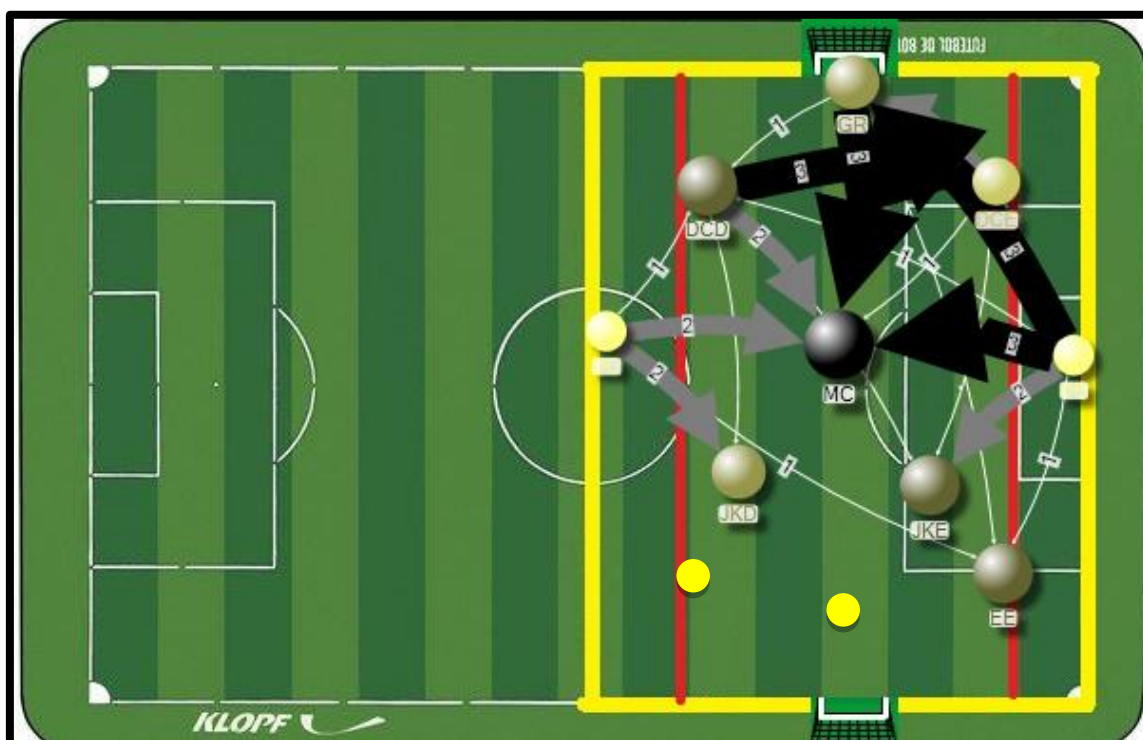


Figura 28. Exercício 2 (GR+8x8+GR(+2) – 2º Sub-Momento (Equipa B)

	DCD	DCE	DD	DE	MC	JKD	JKE	ED	EE	PL	TOTAL
DCD			0%	0%	50%	25%	25%	0%	0%	0%	100%
DCE			0%	0%	50%	0%	50%	0%	0%	0%	100%
DD				0%	40%	40%	0%	0%	20%	0%	100%
DE			0%		50%	0%	33.3%	0%	16.7%	0%	100%

Quadro 14. Percentagem de passes dos defesas para os restantes colegas de equipa (Equipa B – Exercício 2)

O jogador que recebeu passes de mais defesas foi o MC (valor mais elevado de *In-Degree*). Recebeu de todos eles e com percentagens elevadas O jogador mais procurado pelo DCD foi o MC (50% - 2 passes); o DCE apenas interagiu com o JKE e com o MC (50% - 1 passe para cada); os jogadores mais



procurados pelo DD foram o MC e o JKD (40% - 2 passes para cada); e o DE teve uma maior tendência de passe para o MC (50% - 3 passes).

Jogo - Sporting Clube de Portugal vs Dragon Force Lisboa

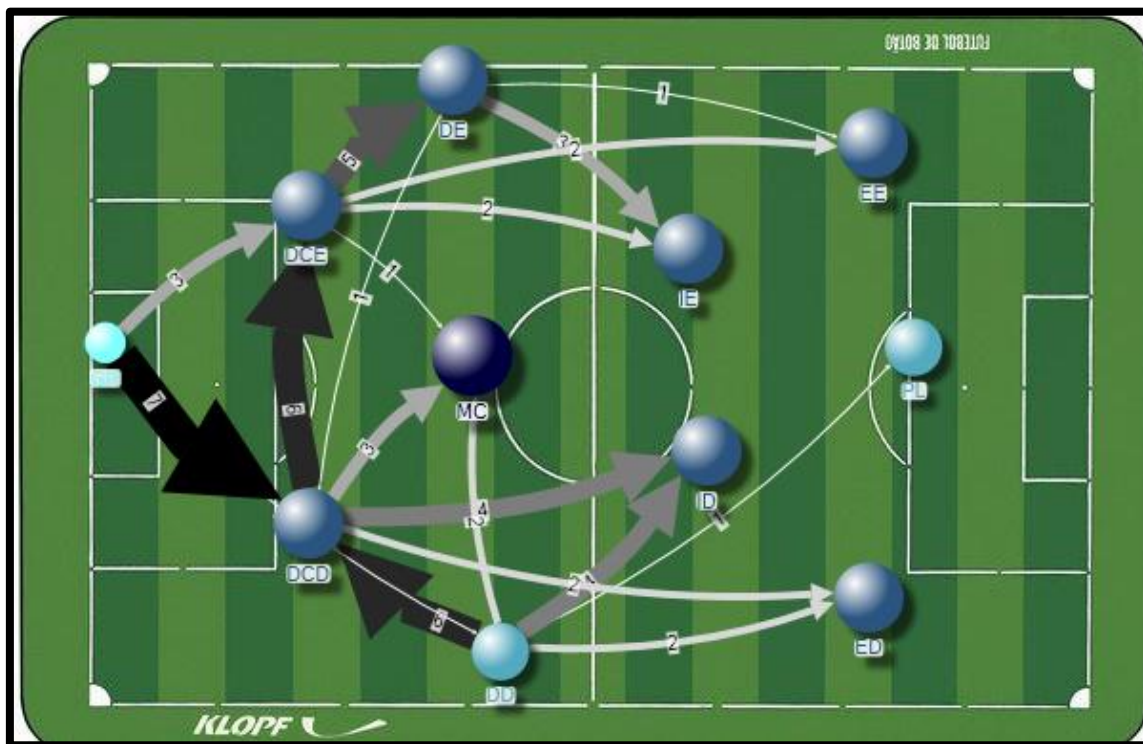


Figura 29. Jogo DF Lisboa vs Sporting CP

	DCD	DCE	DD	DE	MC	ID	IE	ED	EE	PL	TOTAL
DCD			16.7%	8.3%	25%	33.3%	0%	16.7%	0%	0%	100%
DCE			0%	44.4%	11.1%	0%	22.2%	0%	22.2%	0%	100%
DD				0%	22.2%	44.4%	0%	22.2%	0%	11.1%	100%
DE			0%		0%	0%	75%	0%	25%	0%	100%

Quadro 15. Percentagem de passes dos defesas para os restantes colegas de equipa (Jogo DFL vs SCP)

Durante o jogo SCP-DFL, o jogador que interagiu com um maior número de defesas foi o MC. Este apenas não recebeu do DE. O jogador mais procurado pelo DCD foi o ID (33.3% - 4 passes); pelo DCE foi o DE (44.4% - 4 passes); o DD teve uma maior tendência para jogar no ID (44.4% - 4 passes para cada); e o DE apresentou uma clara tendência para passar ao IE (75% - 3 passes).

	Exercício 1		Exercício 2		Jogo	
	% de passes para jogadores que recebem em zonas interiores	% de passes para jogadores que recebem em zonas exteriores	% de passes para jogadores que recebem em zonas interiores	% de passes para jogadores que recebem em zonas exteriores	% de passes para jogadores que recebem em zonas interiores	% de passes para jogadores que recebem em zonas exteriores
Equipa A					Dragon Force Lisboa	
DCD	68.8%	31.2%	100%	0%	58.3%	41.7%
DCE	71.4%	28.6%	46.2%	53.9%	33.3%	66.6%
DD	83.3%	16.7%	50%	50%	77.7%	22.2%
DE	33.3%	66.7%	57.2%	42.9%	75%	25%
% Total	57.1%	42.9%	65.5%	34.5%	58.8%	41.2%
Equipa B						
DCD	55.5%	44.4%	100%	0%		
DCE	47.4%	52.6%	100%	0%		
DD	41.7%	58.3%	80%	20%		
DE	58.4%	41.7%	83.3%	16.7%		
% Total	50%	50%	88.2%	11.8%		

Quadro 16. Percentagem de passes dos defesas para jogadores que receberam em espaços interiores e exteriores

Em todas as situações (treino e competição) observaram-se percentagens totais de passe mais elevadas para jogadores que receberam em zonas interiores. A exceção foi a equipa B no exercício 1 (50% dos passes para espaços interiores e 50% para espaços exteriores).

Analisando individualmente, vemos que no 1º exercício, alguns jogadores (DE da equipa A e DCE e DD da equipa B) apresentaram valores mais elevados para o jogo exterior. Em competição o DCE foi o único que apresentou valores mais elevados de passe para jogadores que receberam em espaços exteriores.

#### 4.1.4 Discussão

Neste capítulo iremos procurar discutir os resultados obtidos, tendo por base quer a literatura na área, quer a interpretação funcional que os mesmos nos suscitam para o entendimento do processo de treino e competição.

##### Análise aos exercícios de treino

Os resultados demonstraram que os defesas em situação de treino procuram jogar, em grande parte, para espaços interiores (57.1%; 50%; 65.5%; e 88.2% da percentagem de passes). Isto indica-nos que o objetivo dos exercícios foi atingido. Os exercícios foram criados para que houvesse uma superioridade numérica em espaços interiores, o que levou a que os defesas durante o 2º sub-momento de organização ofensiva procurassem progredir no terreno através do passe curto pelo corredor central. Apesar de todos os defesas terem apresentado uma maior tendência para procurar jogar no interior, no exercício 1 o DCE e o DD da equipa B apresentaram valores mais elevados de passe para espaços exteriores. Também comparando o 1º com o 2º exercício, é claro um aumento da percentagem de passes para jogadores que recebem em zonas interiores (Equipa A de 57.1% para 65.5% e Equipa B de 50% para 88.2%). Isto poderá ser justificado pela intervenção do treinador e pela adaptação dos jogadores aos exercícios. Castelo (2009) refere que só após algumas tentativas é que os jogadores passarão a utilizar as fontes de informação necessárias para o aperfeiçoamento do conteúdo do exercício. Sabe-se que alguns jogadores levam mais tempo a assimilar os comportamentos que se pretendem e a resolver os problemas colocados pelo exercício. Para além disto, o feedback do treinador deve surgir no sentido de facilitar a afinação percetiva dos jogadores que aumente as probabilidades dos jogadores serem bem-sucedidos no exercício (Travassos et al., 2012). Os jogadores ao longo da sua evolução vão ficando sensibilizados para usar as informações relevantes. Sempre que se usa a informação relevante (normalmente surge pela orientação do treinador) a probabilidade de voltar a usa-la aumenta (Araújo, 2005).

Coloca-se então a questão sobre o transfere destes comportamentos para a competição, ou seja, será realmente este princípio aplicado em



competição? Por outras palavras, será o exercício de treino suficientemente representativo para causar as adaptações necessárias na prestação da equipa em situação de competição?

### Análise do jogo

Os dados obtidos da análise de jogo apontam para uma resposta positiva. 58.8% dos passes durante o 2º sub-momento do jogo foram realizados para espaços interiores, contrastando com os 41.2% para espaços exteriores. Estes dados parecem estar de acordo com o estudo de Bezerra (2001), que concluiu que a escolha criteriosa dos exercícios de treino pode constituir-se como uma estratégia de aumento da eficácia dos mesmos. Identificar o tipo de ações ofensivas que se pretende para a equipa e selecionar os exercícios de treino, procurando que estes se aproximem o mais possível da situação real de competição, parece ser a chave do sucesso.

Os resultados sugerem que os constrangimentos da tarefa utilizados na conceção e operacionalização dos exercícios de treino representaram as pistas informacionais que os jogadores utilizam em ambiente competitivo, permitindo-lhes manter as mesmas relações funcionais entre percepção e ação (Pinder et al., 2011). Por isto, os jogadores souberam adaptar-se ao contexto competitivo e fazer emergir os comportamentos estimulados no treino. Isto acaba por ir ao encontro dos resultados de Travassos et al. (2012). Estes observaram que os jogadores sujeitos a exercícios com um maior número de possibilidades de ação sabiam adaptar as suas ações aos problemas colocados pela competição, enquanto os jogadores sujeitos a tarefas de treino "fechadas" (com menos possibilidades de ação) tinham mais dificuldades. Conclui-se então que as tarefas foram representativas para os jogadores já que houve um transference positivo entre o desempenho em ambientes de aprendizagem e o desempenho em ambiente competitivo (Araújo et al., 2007; Pinder et al., 2011). Porém, existe um aspeto importante a realçar. Analisando individualmente percebe-se que o DCE foi o único que teve tendência para fazer o passe para espaços exteriores (para o DE – 44.4%). Daqui poder-se-ia supor que o princípio de jogo não foi assimilado por este jogador e que os exercícios não foram suficientemente representativos para o mesmo. Este resultado destaca a importância de se considerar as diferenças inter-individuais entre jogadores no

processo de treino, inclusivamente na conceção representativa dos exercícios. Como vimos anteriormente, o desempenho de uma equipa de futebol durante o jogo pode ser visto como um comportamento coletivo inteligente não centralizado em qualquer jogador, mas distribuído por todos eles (Duarte & Frias, 2011). Tal como refere Travassos (2012), a tomada de decisão não é tomada pelo jogador com bola, nem pelo que não tem a bola, mas sim pela relação que os mesmos estabelecem. Desta forma, a interação entre o DCE e os jogadores que normalmente recebem em espaços interiores pode não ter resultado, e o DCE decidido dar continuidade à jogada através duma outra possibilidade de ação.

Analisando os valores de *In-Degree Centrality*, constatamos que o MC foi o jogador que interagiu com mais defesas (jogador referência durante o 2º sub-momento) no treino e na competição. Ou seja, os jogadores mantiveram as mesmas interações interpessoais em ambientes de aprendizagem e em ambiente competitivo. Este é mais um indicador da representatividade dos exercícios de treino estudados, pelo seu transfere positivo para a competição.

### 4.1.5 Conclusões

Os exercícios selecionados com o objetivo de promover o princípio de jogo “procura do jogo interior”, na 2ª fase de construção, mostraram ser representativos para a maioria dos jogadores. Criar contextos facilitadores, mantendo o nível de variabilidade aparente no desempenho competitivo e promovendo a emergência dos princípios de jogo, parece ser fundamental para o transfere positivo entre o treino e a competição.

## 5. Relação com a Comunidade

---



## 5. Evento – Relação com a Comunidade

Neste ponto será descrito o evento organizado e direcionado para a formação de jogadores.

### 5.1 Evento – Torneio “Carlos Chainho”

Com o intuito de promover a formação de jogadores e marcar o encerramento da época competitiva 2012-13, foi organizado o “Torneio Carlos Chainho”. O torneio realizou-se nos dias 22 e 23 de Junho 2013 na Dragon Force Lisboa, que se situava nas instalações do Casa Pia, no estádio Pina Manique. Os objetivos passaram por proporcionar a todos os jogadores a aquisição de experiências competitivas de carácter formal, através do confronto desportivo entre as equipas FC Porto Dragon Force e as equipas convidadas; divulgar a escola, associando o torneio a um ex-jogador do FC Porto e da seleção nacional; e homenagear o ex-jogador Carlos Chainho.

Foi criado um regulamento do torneio (presente nos anexos do relatório) que seguiu anexado ao convite realizado a várias equipas da zona de Lisboa. A escola tinha 5 equipas a competir na Associação Futebol de Lisboa – quatro de Futebol de 7 e uma de 11. Foram convidadas equipas para todos os escalões com exceção do futebol de 11 pela falta de espaço e disponibilidade das equipas. Depois de vários clubes aceitarem criou-se um quadro competitivo e através de um pequeno sorteio procedeu-se à calendarização dos jogos. A escola investiu na compra de taças e medalhas como forma de premiar os vencedores.

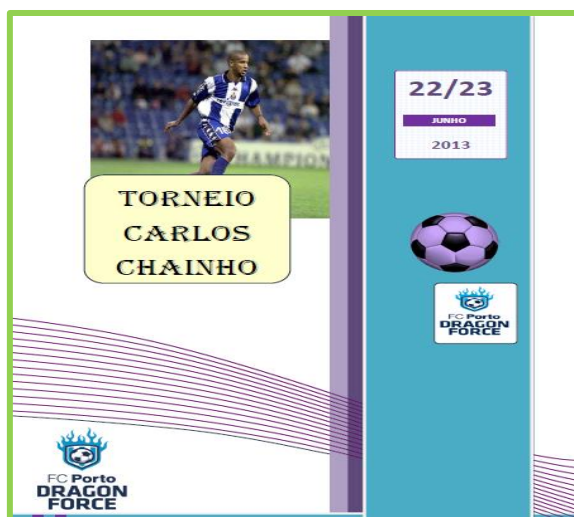


Figura 30. Capa “Torneio Carlos Chainho”

REGULAMENTO	
<p><b>1. OBJECTIVO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar a todos os jogadores a aquisição de experiências competitivas de carácter formal, através do confronto desportivo entre as equipas FC Porto Dragon Force e as equipas convidadas.</li> <li>- Divulgar a nossa Escola, associando o torneio a um jogador do nosso clube e da selecção nacional.</li> <li>- Homenagear o nosso ex-jogador, Carlos Chainho</li> </ul> <p><b>2. DIA E LOCAL</b></p> <p>O torneio realiza-se nos dias 22 e 23 de Junho 2013 na Dragon Force Lisboa, que se situa nas instalações do Casa Pia, no estádio Pina Manique.</p> <p><b>3. ESCALÃO ETÁRIO</b></p> <p>O torneio destina-se a jogadores nascidos em:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2003 (Benjamins B); 2002 (Benjamins A); 2001 (Infantis B); 2000 (Infantis A)</li> </ul> <p><b>4. NÚMERO DE JOGADORES</b></p> <p>Cada equipa pode inscrever até 14 jogadores.</p> <p><b>5. CONTROLO DAS EQUIPAS</b></p> <p><u>Todos os jogadores deverão possuir Cartão da Associação de Futebol correspondente / BI / Cartão de Cidadão / Cédula, uma vez terão que apresentar o mesmo à Organização.</u></p> <p><b>6. EQUIPAMENTOS</b></p> <p>É obrigatório o uso de caneleiras. É proibido o uso de pitões de alumínio.</p> <p><b>7. BALNEÁRIOS</b></p> <p>No dia do torneio, a cada equipa será indicado o balneário a equipar. Cada Escola fica responsável pelo balneário que lhe é atribuído, não se responsabilizando a Dragon Force por qualquer furto que decorra no seu interior.</p> <p><b>8. CAMPOS DE JOGO</b></p> <p>Serão utilizados o campo nº22 e nº23 que serão divididos em dois, fazendo um total 4 campos de futebol de 7.</p> <p><b>9. CALENDÁRIO COMPETITIVO E DURAÇÃO DOS JOGOS</b></p> <p>Todos os escalões competem em duas fases distintas: Fase de Grupos e Fase Final. A duração de cada jogo é de 20 minutos cada parte na Fase de Grupos. Na Fase Final, teremos duas partes de 25 minutos no Escalão de Escolas e de duas partes de 30 minutos no Escalão de Infantis. <u>Na Fase Final os jogos têm a duração de 25' para os Benjamins A e B e 30' nos Infantis A e B.</u></p>	<p><b>10. PONTUAÇÃO</b></p> <p>Na Fase de Grupos serão atribuídos 3 pontos por vitória, 1 Ponto por empate e 0 pontos por derrota. A falta de comparecimento de uma equipa implica uma derrota por 3-0.</p> <p><b>11. CRITÉRIOS DE DESEMPATE</b></p> <p>Fase de Grupos: 1º) Confronto directo; 2º) Maior número de golos marcados; 3º) Menor número de golos sofridos; 4º) Diferença entre golos marcados e sofridos 5º) 3 Grandes penalidades para cada equipa; 6º) Grandes penalidades em sistema de morte súbita.</p> <p>Fase Final: 1º) 3 Grandes penalidades para cada equipa; 2º) Grandes penalidades em sistema de morte súbita.</p> <p><b>13. SUBSTITUIÇÕES</b></p> <p>O número de substituições é ilimitado e podem realizar-se em qualquer momento do jogo. Apenas é necessário informar o árbitro da substituição do GR.</p> <p><b>14. REGULAMENTO</b></p> <p>O Torneio será jogado de acordo com as regras da FIFA.</p>

Figura 31. Regulamento do Torneio

**1. EQUIPAS PARTICIPANTES**

ESCALÃO:	IDADES	FORMATO
ESCOLAS B	2003	GR+6x6+GR
<input type="checkbox"/>	DRAGON FORCE	
<input type="checkbox"/>	4LINHAS	
<input type="checkbox"/>	CENTRAL 32	
<input type="checkbox"/>	LISBOA E ÁGUIAS	
<input type="checkbox"/>	ADCEO	
<input type="checkbox"/>	DAMAENSE	

ESCALÃO:	IDADES	FORMATO
ESCOLAS A	2002	GR+6x6+GR
<input type="checkbox"/>	DRAGON FORCE	
<input type="checkbox"/>	DAMAENSE	
<input type="checkbox"/>	ADCEO	
<input type="checkbox"/>	OLIVAS SUL	
<input type="checkbox"/>	LISBOA E ÁGUIAS	
<input type="checkbox"/>	ALTA DE LISBOA	

ESCALÃO:	IDADES	FORMATO
INFANTES B	2001	GR+6x6+GR
<input type="checkbox"/>	DRAGON FORCE	
<input type="checkbox"/>	CASA PIA	
<input type="checkbox"/>	JUVENTUDE CASTANHEIRA	
<input type="checkbox"/>	LISBOA E ÁGUIAS	
<input type="checkbox"/>	ADCEO	
<input type="checkbox"/>	ALTA DE LISBOA	

ESCALÃO:	IDADES	FORMATO
INFANTES A	2000	GR+6x6+GR
<input type="checkbox"/>	DRAGON FORCE	
<input type="checkbox"/>	DRAGON FORCE 2	
<input type="checkbox"/>	MUCIFALENSE	
<input type="checkbox"/>	FONTE GRADA	
<input type="checkbox"/>	ADCEO	
<input type="checkbox"/>	OLIVAS SUL	

**2. OCUPAÇÃO DE BALNEÁRIOS**

BALNEÁRIO BALNEÁRIO BALNEÁRIO BALNEÁRIO

BALNEÁRIO BALNEÁRIO

3

Figura 32. Equipas participantes e respetivos Balneários

**3. CALENDÁRIO COMPETITIVO**

ESCALÃO:	IDADES	CAMPO	FORMATO	DURAÇÃO JOGOS
BENJAMINS B	2003	4	GR+6x6+GR	20'

FASE DE GRUPOS – 22 Junho

GRUPO A	GRUPO B
DRAGON FORCE	ADCEO
LISBOA E ÁGUIAS	4 LINHAS
DAMAENSE	CENTRAL 32

DA	Hora	GRUPO A – CAMPO 4	GRUPO B – CAMPO 4
22	10:00	Dragon Force	Lisboa e Águias
22	11:15	Lisboa e Águias	Damaense
22	12:30	Damaense	Dragon Force
22	15:00	ADCEO	Central 32
22	16:15	Central 32	4 Linhas
22	17:30	4 Linhas	ADCEO

GRUPO A	GRUPO B
1	2
3	4
5	6
7	8
9	10
11	12
13	14
15	16
17	18
19	20
21	22
23	24
25	26
27	28
29	30
31	32

FASE FINAL – 23 Junho

DA	Hora	5ª e 6ª – CAMPO 4
23	10:00	3ª A - 3ª B -
23	11:15	3ª e 4ª – CAMPO 4
23	12:30	1ª e 2ª – CAMPO 4

**4. CALENDÁRIO COMPETITIVO**

ESCALÃO:	IDADES	CAMPO	FORMATO	DURAÇÃO JOGOS
BENJAMINS B	2002	3	GR+6x6+GR	20'

FASE DE GRUPOS – 22 Junho

GRUPO A	GRUPO B
DRAGON FORCE	ADCEO
LISBOA E ÁGUIAS	ALTA DE LISBOA
OLIVAS SUL	DAMAENSE

DA	Hora	GRUPO A – CAMPO 3	GRUPO B – CAMPO 3
22	10:00	Dragon Force	Lisboa e Águias
22	11:15	Lisboa e Águias	Oliviais Sul
22	12:30	Oliviais Sul	Dragon Force
22	15:00	Alta de Lisboa	Damaense
22	16:15	Damaense	ADCEO
22	17:30	ADCEO	Alta de Lisboa

GRUPO A	GRUPO B
1	2
3	4
5	6
7	8
9	10
11	12
13	14
15	16
17	18
19	20
21	22
23	24
25	26
27	28
29	30
31	32

FASE FINAL – 23 Junho

DA	Hora	5ª e 6ª – CAMPO 3
23	10:00	3ª A - 3ª B -
23	11:15	3ª e 4ª – CAMPO 3
23	12:30	1ª e 2ª – CAMPO 3

Figura 33. Calendário Competitivo dos escalões 2003 e 2002

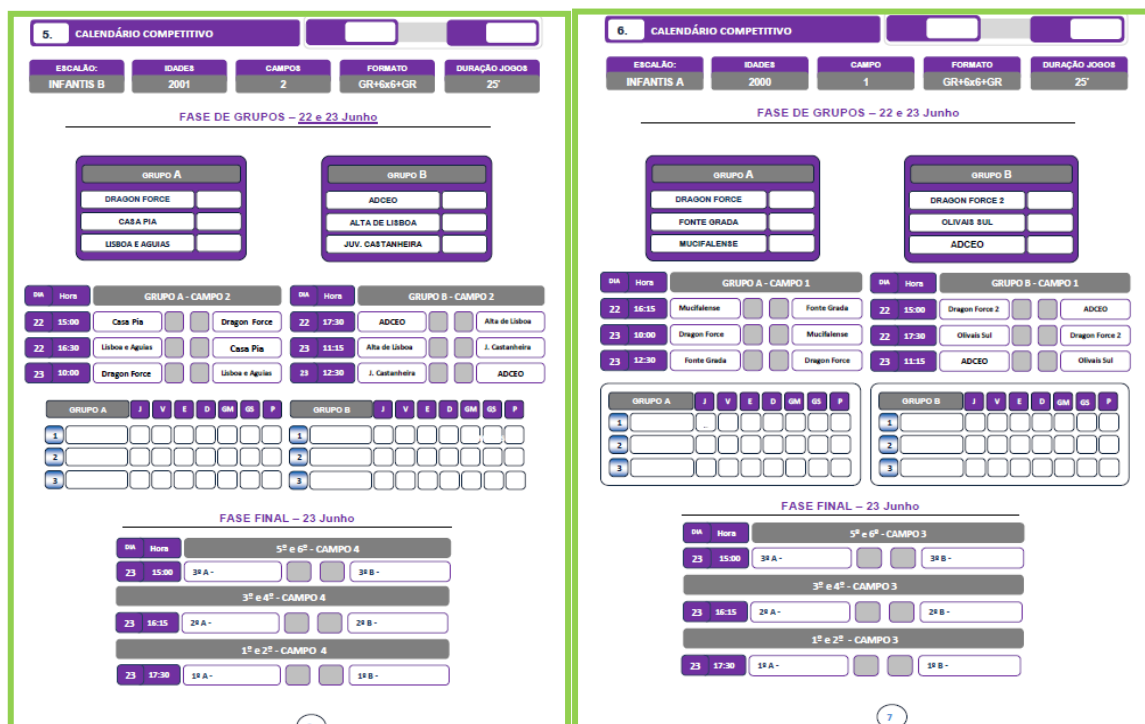


Figura 34. Calendário Competitivo dos escalões 2001 e 2000

Participaram 12 escolas/clube (Dragon Force, 4 Linhas, Central 32, Lisboa e Aguias, ADCEO, Damaiense, Olivais Sul, EAS Alta de Lisboa, Casa Pia, Juventude Castanheira, Mucifalense e Fonte Grada) sendo que algumas participaram com mais de uma equipa. Houve um total de 224 participantes, com idades compreendidas entre os 9 e os 13 anos, e 36 jogos num espaço de dois dias.

O Torneio decorreu conforme o esperado num ambiente de alegria e com muita gente nas bancadas. O “Espaço aberto” também foi um sucesso com muitas crianças a utilizarem as atividades que tinham ao seu dispor nos tempos “mortos”. Vídeo jogos, palestras de nutrição e trabalhos manuais foram algumas das atividades desenvolvidas pela nutricionista e pelos psicólogos da escola. Relativamente aos resultados, a escola DF colocou 3 equipas nas finais mas apenas uma conseguiu vencer o torneio. No final as taças e as medalhas foram entregues pelo ex-jogador que deu nome ao torneio, Carlos Chainho.



REGISTO DE PARTICIPAÇÃO EM COMPETIÇÕES

**Competição:** TORNEIO CARLOS CHAINHO

**Data:** 22/06/2013  
23/06/2013

**Local:** Dragon Force Lisboa – Estádio Pina Manique campos nº 2 e 3

**Equipas FCP DRAGON FORCE participantes:**

**Escalaões:**  
 - 2003  
 - 2002  
 - 2001  
 - 2000

**Equipas adversárias participantes:**

- ADCEO  
 - Lisboa e Aguias  
 - Fonte Grada  
 - Damaiense  
 - Central 32  
 - Juventude Castanheira

- Casa Pia  
 - 4 Linhas  
 - EAS Alta de Lisboa  
 - Olivais Sul  
 - Mucifalense

1. APRECIACÃO DO ENCONTRO/TORNEIO

**Recepção e acompanhamento**  
**Formato da Competição**  
**Dimensões dos Campos**  
**Balneários**

**Adequado**  
☐  
☐  
☐  
☐

**Inadequado**  
☐  
☐  
☐  
☐

2. RESULTADOS DOS JOGOS

Escalaão	Equipa	Resultado		Equipa
2003	DF Lisboa	6	1	Lisboa e Aguias
2003	DF Lisboa	4	0	Damaiense
2003	DF Lisboa	1	3	ADCEO
2002	DF Lisboa	7	3	Lisboa e Aguias
2002	DF Lisboa	5	2	Olivais Sul
2002	DF Lisboa	4	3	ADCEO
2001	DF Lisboa	8	1	Casa Pia
2001	DF Lisboa	6	0	Lisboa e Aguias
2001	DF Lisboa	0	1	ADCEO

Escalaão	Equipa	Resultado		Equipa
2000	DF Lisboa	2	2	Mucifalense
2000	DF Lisboa	1	1	Fonte Grada
2000	DF Lisboa	3	2	DF Lisboa 2
2000	DF Lisboa 2	0	1	ADCEO
2000	DF Lisboa 2	3	3	Olivais Sul
2000	DF Lisboa 2	2	3	DF Lisboa

3. OBSERVAÇÕES

Figura 35. Balanço do Torneio Carlos Chainho (presente nos anexos do relatório)



Figura 36. Equipa DF Lisboa 2001 – fotografia no final de um dos encontros (campo nº2)



Figura 37. Equipa DF Lisboa 2002 – fotografia no final de um dos encontros (campo nº 3)



Figura 38. Cerimónia final com o ex-jogador e representante do torneio Carlos Chainho



## **6. Conclusões e perspetivas de futuro**

---



## 6. Conclusões e perspetivas de futuro

Depois de termos vivenciado este processo de forma ativa e intensa, consideramos que o processo de treino é essencial para a operacionalização de uma determinada ideia de jogo. A representatividade dos exercícios de treino é fundamental para que haja um transfere positivo entre o treino e a competição.

Assim paralelamente a esta consideração geral, definimos como principais conclusões do presente Estágio:

- O jogo de Futebol deve ser entendido como um sistema complexo, na medida em que, é aberto já que está constantemente a ajustar-se ao envolvimento para manter a sua organização; complexo porque é composto por inúmeras componentes em interação que se relacionam de forma não linear; e dinâmico porque o estado e funcionalidade do sistema vai mudando ao longo do tempo;
- Um jogador ou uma equipa, mesmo com um modelo de jogo, ou com um plano de ação específico para um jogo, precisa explorar o contexto, e interagir com colegas e adversários para resolver as situações do jogo;
- Durante os treinos, os jogadores precisam de aprender a decidir e a agir de acordo com as possibilidades de ação que o contexto proporciona tal como acontece durante a competição. Para isto, devem-se criar exercícios, em que os constrangimentos representem as pistas informacionais presentes no ambiente competitivo, para que os jogadores possam manter as mesmas relações funcionais (acoplamentos) entre perceção e ação. Quando são realizados de forma favorável pelos jogadores tornam-se mais “sólidos” nas suas ações;
- Os exercícios de treino devem ir ao encontro dos princípios comportamentais que se pretende que a equipa evidencie em jogo. Para que isto aconteça, no treino é necessário reduzir o jogo sem nunca o descontextualizar. Ou seja, trabalhar por partes e por momentos e, sempre que possível, em situações semelhantes às da competição;
- Os princípios de jogo, têm de ser concebidos como “parâmetros de controlo” que conduzem a forma como a equipa joga através de uma

variedade de estados possíveis, mas não dita, prescreve ou codifica os padrões emergentes, reduzindo drasticamente os graus de liberdade da equipa e dos jogadores;

- As análises ao jogo de futebol devem-se centrar numa lógica dinâmica do jogo e que se foque nas interações entre os diferentes intervenientes do jogo;
- A escola de futebol Dragon Force apresenta uma filosofia de ensino sustentada por duas premissas: o ensino do futebol (ajustado à idade e capacidade de desempenho do aluno) e o ensino integrado de áreas pedagógicas (Saúde, Cidadania, Ambiente e Nutrição) nos treinos e nos eventos Desportivos.
- A escola de Futebol Dragon Force tem como principais objetivos: O ensino do futebol aos mais jovens; a aproximação entre os jovens e os valores, a história e a mística do FC Porto; a deteção e o aperfeiçoamento de novos valores para a formação do FC Porto; e ajudar os alunos e os seus encarregados de educação no respetivo processo de crescimento.
- O Modelo de Jogo Dragon Force é alicerçado em 2 ideias de base: desenvolver uma filosofia de jogo congruente com o Modelo de Jogo instituído no Departamento de Formação do FC Porto; e permitir a evolução de alunos com distintos níveis de desempenho/potencial.
- A Metodologia vigente na Escola promove uma infinidade de estratégias, para desenvolver a capacidade de cada jovem se tornar competente no jogo. Algumas destas estratégias recuperam algumas das características do antigo “Futebol de Rua”.
- No planeamento e operacionalização do treino, devemos ter em conta os princípios metodológicos; os conteúdos a abordar em cada momento de jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição ofensiva e transição defensiva); a estrutura de periodização utilizada; e os fatores necessários para a criação de tarefas representativas.
- A relevância de uma análise quantitativa pode ser acrescida se estiver associada à dinâmica inerente à coordenação das ações dos jogadores.



- É fundamental que o controlo e a avaliação se adaptem à metodologia de treino, de forma a controlar aquilo que realmente é importante para o treinador.
- Criar contextos facilitadores, mantendo o nível de variabilidade aparente no desempenho competitivo e promovendo a emergência dos princípios de jogo, parece ser fundamental para o transfere positivo entre o treino e a competição.

No que toca às perspetivas de futuro, que esta experiência nos pode proporcionar, é nossa intenção que os ensinamentos teóricos e práticos possam ter continuidade no desempenho futuro desta prática profissional.

Consideramos ter sido uma oportunidade bastante proveitosa na qual, após o seu término, o sentimento que nos invade é de satisfação e de dever cumprido. Depois deste estágio, consideramo-nos melhor preparados para o desempenho de tarefas relacionadas com o treino de futebol.



# 7. Referências Bibliográficas

---



## 7. Referências Bibliográficas

Ali, A. (2011). Measuring soccer skill performance: A review. *Scandinavian. Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(2), 170–183.

Araújo, D. (2003). A auto-organização da ação tática: Comentário a Costa, Garganta, Fonseca e Botelho. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 3 (3), 87-93.

Araújo, D. (2005). A psicologia ecológica e a teoria dos sistemas dinâmicos. In D. Araújo (Ed.), *O contexto da decisão - a ação tática no desporto* (61-70). Lisboa: Visão e Contextos.

Araújo, D. (2009). O desenvolvimento da competência tática no desporto: o papel dos constrangimentos no comportamento decisional. *Motriz, Rio Claro*, 15 (3), p.537-540.

Araújo, D., Davids, K. & Hristovski, R. (2006). The ecological dynamics of decision making in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 653-676.

Araújo, D., Davids, K. & Serpa, S. (2005). An ecological approach to expertise effects in decision-making in a simulated sailing regata. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 671-692.

Araújo, D., Davids, K., & Passos, P. (2007). Ecological validity, representative design, and correspondence between experimental task constraints and behavioral setting: Comment on Rogers, Kadar, and Costall (2005). *Ecological Psychology*, 19(1), 69–78.

Araújo, D., Davids, K., Chow, J. & Passos, P. (2009). The development of decision making skill in sport: an ecological dynamics perspective. In D. Araújo, H. Ripoll & M. Raab (Eds.), *Perspectives on cognition and action in sport*. New York: NOVA publishers.

Bar-Yam, Y. (2008). *Introducing Complex Systems. New England Complex Systems Institute, Cambridge, MA, USA.*

Bellack, A.; Kliebard, H.; Hyman, R. & Smith, F. (1966): *The language of the classroom. Teachers College. Columbia University Press. New York.*

Bertrand, Y., & Guillemet, P. (1994). *Organizações: Uma Abordagem Sistémica.* Lisboa: Instituto Piaget.

Bezerra, P. (2001). Pertinência do exercício de treino no Futebol. *Revista "treino desportivo" nº 15 p. 23 a 27.*

Campos, C. (2008). *A justificação da Periodização Tática como uma fenomenotécnica. A singularidade da intervenção do treinador como a sua impressão digital.* Edições McSports.

Castelo, J. (1994). *Futebol modelo técnico-tático do jogo: identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas das equipas de rendimento superior.* Lisboa: FMH.

Castelo, J. (1996). *Futebol - a organização do jogo.* Edição do autor. Lisboa.

Castelo, J. (2005). Futebol – o exercício de treino e as suas formas complementares. In D. Araújo (Eds.), *O contexto da decisão - a ação tática no desporto* (211-238). Lisboa: Visão e Contextos.

Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização Dinâmica do Jogo.* Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Castelo, J. (2009). *Futebol. Conceção e Organização de 1100 exercícios específicos de treino.* Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Changeux, J. (2002). *A Verdade e o Cérebro: O Homem de Verdade*. Lisboa: Instituto Piaget.

Chow, J.Y., Davids, K., Hristovski, R., Araújo, D. & Passos, P. (2011). Nonlinear pedagogy: Learning design for self-organizing neurobiological systems. *New ideas in psychology*, 2 (29), 189-200.

Couzin ID. (2009). *Collective cognition in animal groups*. Trends Cogn Sci; 13: 36-43.

Davids, K., & Araújo, D. (2010). The concept of “Organismic Asymmetry” in sport science. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(6), 633–640.

Dicks, M., Davids, K., & Araujo, D. (2008). Ecological psychology and task representativeness: Implications for the design of perceptual-motor training programmes in sport. In I. Hong & R. Bartlett (Eds.) *The Routledge handbook of biomechanics and human movement science* (p. 129–139). Abingdon: Routledge.

Duarte, R. (2012). Apontamentos da Disciplina “*Metodologia de Treino Específica - Futebol*” do Mestrado em Treino Desportivo, U.T.L. – FMH.

Duarte, R. (2012). *Capturing Interpersonal Coordination Processes in Association Football: from Dyads to Collectives*. Lisboa. Dissertação de Doutoramento no ramo de Motricidade Humana, na especialidade de Ciências do Desporto, apresentada à Faculdade de Motricidade Humana.

Duarte, R., Araújo, D., Correia, V. & Davids, K., (2012). Sports Teams as Superorganisms - *Implications of Sociobiological Models of Behaviour for Research and Practice in Team Sports Performance Analysis*. *Sports Med*; 42 (8)

Duarte, R., Frias, T. (2011). *Collective intelligence: An incursion into the tactical performance of football teams*.

Duch, J., Waitzman, J. S. & Amaral L. A. N. (2010). *Quantifying the Performance of Individual Players in a Team Activity*, 5(6).

Estrada, A. (2009). *Os Fundamentos da Teoria da Complexidade em Edgar Morin*. Akrópolis Umuarama, p. 85-90.

Faria, R. (2002). Entrevista. In *Periodização Tática. Uma conceção metodológica que é uma consequência trivial do jogo de futebol. Um estudo de caso ao microciclo padrão do escalão sénior do Futebol Clube do Porto*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Faria, R. (2006). Apresentação. In *Mourinho, porquê tantas vitórias?* Lisboa: Gradiva.

Ferreira, A. (2011). Apontamentos da Disciplina “*Técnica e Tática no Treino Desportivo*” do Mestrado em Treino Desportivo, U.T.L. – FMH.

Ford, P., Yates, I., & Williams, M. (2010). An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches during practice: Exploring the link between science and application. *Journal of Sports Sciences*, 28(5), 483–495.

Frade, V. (2014). Apontamentos do colóquio “*Um café com...*”, Cine Teatro Messias – Mealhada.

Garganta, J. (1996): *Modelação da dimensão tática do jogo de futebol*. In *Estratégia e tática nos jogos desportivos coletivos*. J. Oliveira & F. Tavares (Eds.) CEJD. FCDEF-UP.

Garganta, J. (1997) – *Modelação Tática do Jogo de Futebol. Estudo da Organização da fase Ofensiva em equipas de Alto Rendimento*. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências de Desporto da Universidade do Porto.



Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos . Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciencias Do Desporto*, 1, 57–64.

Garganta, J., & Gréhaigne, J. F. (1999). Abordagem Sistémica do Futebol: Moda ou Necessidade? *Movimento*, 40-50.

Guilherme Oliveira, J. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspetos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional*. Documento apresentado às II Jornadas Técnicas de Futebol da UTAD. Vila Real.

Guilherme Oliveira, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contributo para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Porto. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Júlio, L. & Araújo, D. (2005). Abordagem dinâmica da ação tática no jogo de futebol. In D. Araújo (Ed.), *O contexto da decisão - a ação tática no desporto* (159-178). Lisboa: Visão e Contextos.

Manual Técnico DF (2009). FC Porto Dragon Force.

McGarry, T. (2009). Applied and theoretical perspectives of performance analysis in sport: Scientific issues and challenges. *International Journal of Performance Analysis of Sport*, 9, 128–140.

McGarry, Tim, Anderson, David I., Wallace, Stephen A., Hughes, Mike D. and Franks, Ian M. (2002). Sport competition as a dynamical self-organizing system. *Journal of Sports Sciences*, 20:10, 771 – 781

Pacheco, R. (2001). *O ensino do Futebol – Futebol de 7 um jogo de iniciação ao Futebol de 11*. Edição do autor.

Passos, P., Araujo, D., Davids, K., Gouveia, L. & Serpa, S. (2006). *Interpersonal dynamics in sport: The role of artificial neural networks and 3-D analysis*. Behavior Research Methods.

Passos, P., Batalau, R. & Gonçalves, P. (2006). Comparação entre as abordagens ecológica e cognitivista para o treino da tomada de decisão no Ténis e no Rugby. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 6 (3), 305-317.

Passos, P., Lopes, R., & Milho, J. (2008). Análise de padrões de coordenação interpessoal no um-contra-um no Futebol. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 8(3), 365–376.

Passos, P., Davids, K., Araújo, D., Paz, N., Minguéns, J. & Mendes, J. (2010). Networks as a novel tool for studying team ball sports as complex social systems. *Journal of Science and Medicine in Sports* 14: 170-176.

Pinder, R., Davids, K., Renshaw, I., & Araújo, D. (2011). Representative learning design and functionality of research and practice in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33(1), 146–155.

Pinder, R., Renshaw, I., & Davids, K. (2009). Information movement coupling in developing cricketers under changing ecological practice constraints. *Human Movement Science*, 28(4), 468–479.

Ramos, S. (2009). *Futebol - A Competição Começa na Rua*. Lisboa: Calçada das Letras.

Renshaw, I., Chow, J.Y., Davids, K., & Hammond, J. (2010). A constraints-led perspective to understanding skill acquisition and game play: A basis for integration of motor learning theory and physical education praxis? *Physical Education & Sport Pedagogy*, 15(2), 117–137.

Robinson, K. (2009). *The Element – How finding your passion changes everything*. New York - Penguin Books.

Sarmiento, H., Anguera, T., Campaniço, J., & Leitão, J. (2010). Development and validation of a notational system to study the offensive process in football. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 46(6), 401–7.

Silva, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar segundo a Periodização Tática*. Pontevedra: MCSports.

Tamarit, X. (2007). *Que es la “Periodización Táctica”? Vivenciar el “juego” para condicionar el Juego*. Mc Sports.

Teodorescu, L. (1984). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos Colectivos*. Livros Horizonte. Lisboa.

Travassos, B., Araújo, D., Vilar, L., & McGarry, T. (2011). Interpersonal coordination and ball dynamics in futsal (indoor football). *Human Movement Science*, 30, 1245–1259.

Travassos, B., Duarte, R., Vilar, L., Davids, K., & Araújo, D. (2012). Practice task design in team sports: Representativeness enhanced by increasing opportunities for action, *Journal of Sports Sciences*, 30:13, 1447-1454.

Travassos, B. (2012). Apontamentos do seminário “*Construção de exercícios para a tomada de decisão no Futsal*” da Academia de Futsal Ricardinho – Santarém.

Tschienie, P. (1978). O sistema do treino, in *Futebol em revista*, 4ª. Série 28, Dezembro, p. 45-56.

Vilar, L., Araújo, D., Davids, K., & Renshaw, I. (2012). The need for ‘representative task designs’ in evaluating efficacy of skills tests in sport: A comment on Russell, Benton and Kingsley (2010). *Journal of Sports Sciences*.

Williams, M. & Hodges, N. (2005). Instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition. *Journal of Sports Sciences*.